sale&pepe

SALEPEPE.IT

SETTEMBRE 2016



Peperoni al forno
ripieni di polpettine
pag. 45

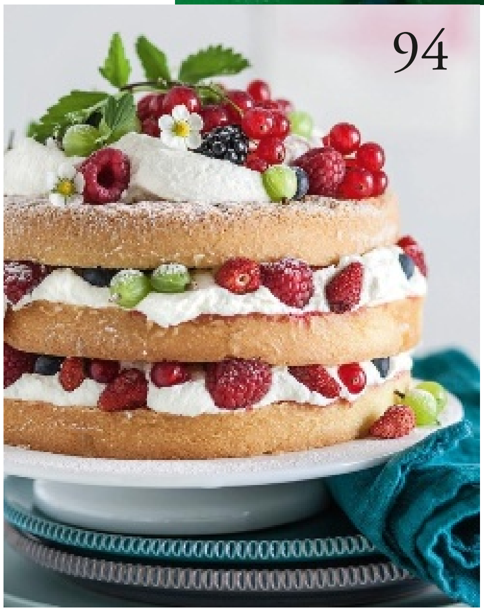
CONSERVE è sottovetro il sapore più intenso di frutta e verdura **PASTA MARE E MONTI** inedite varianti di un antico incontro **POLPETTE** buonissime ma mai le solite **FRUTTI DI BOSCO** more, ribes, lamponi e mirtilli per dolci suadenti

Poste italiane spa - Sped. in A.P. - D.L. 353/03 art.1, comma 1, DCB Verona - Anno 30 - Mensile

GRUPPO MONDADORI

SOMMARIO
SETTEMBRE 2016







Servizi



salepepe.it
Ricette, videoricette, news e contributi
speciali sul nostro nuovo sito

Sale&Pepe è social!
Siamo su facebook.
Seguiteci anche su twitter
e instagram: @salepepe_it
per scambiare idee, ricette
e foto con la redazione
e i lettori più appassionati.

La nuova app di Sale&Pepe
Scaricate l'applicazione
dall'Apple Store per sfogliare
la rivista direttamente sull'iPad.

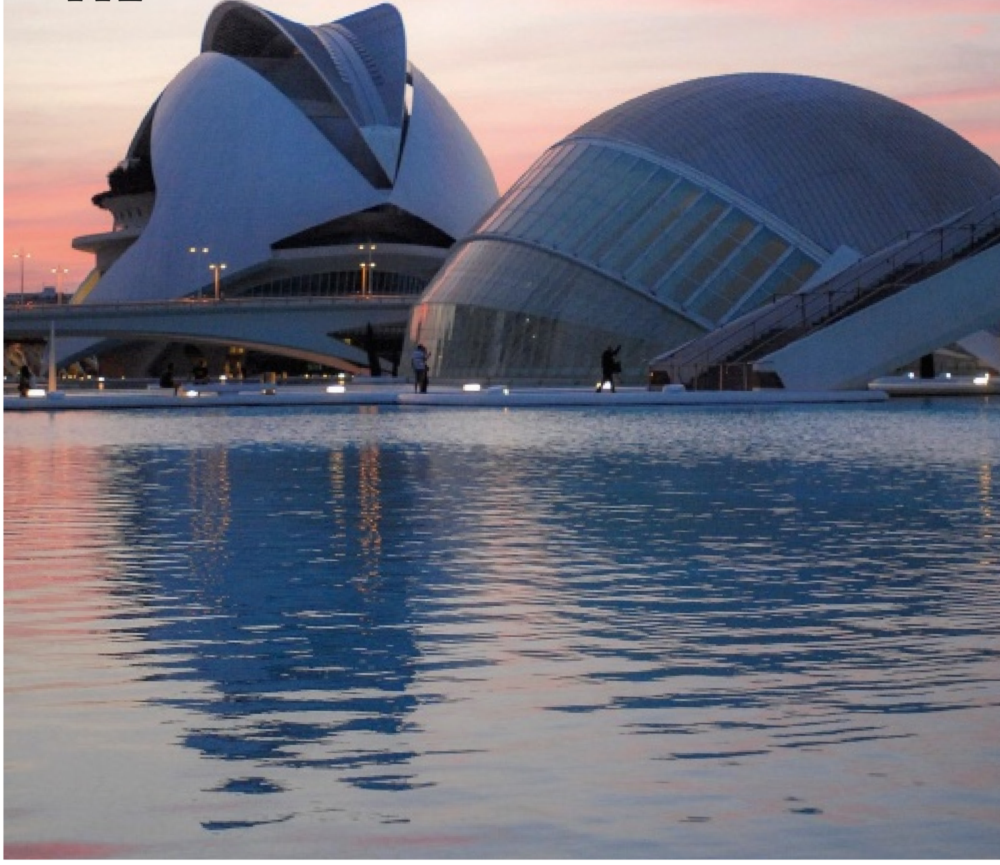
Indice delle ricette e indirizzi a pagina 6

Evasioni

Scuola

Rubriche

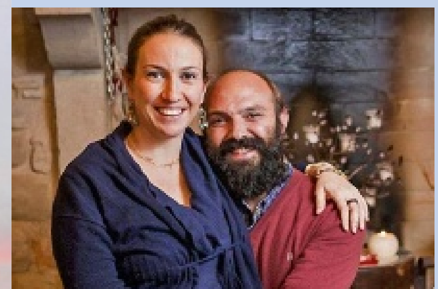
112



Hanno collaborato con noi a Settembre



PIETRO PARISI
Dopo una brillante carriera internazionale a Milano, Parigi e Dubai, ha aperto due locali nella sua cittadina d'origine, Palma Campania (Napoli). Conduce la rubrica "La cucina senza spreco" nel programma televisivo "Mi manda Raitre". A pag. 39



SARA VESPIGNANI
Con il marito Luca (insieme a lei nella foto) è la padrona di casa dell'agriturismo Corte San Ruffillo, che prende il nome dalla località in sui sorge sulle colline di Forlì-Cesena. Tra le sue specialità ci sono le conserve, che prepara sperimentando sfiziosi abbinamenti inediti. A pag. 27

PAOLO REINA
Il suo locale, l'Antica Trattoria del Gallo, fa parte delle "Premiate Trattorie Italiane", promotrici della cucina tradizionale. Tra le specialità proposte nel menu, c'è il pollo alla diavola, di cui parla con noi. A pag. 54



LA RUOTA DEL MULINO NON SI FERMA MAI.

70 PRODOTTI **RIFORMULATI**:

-1.300 TONNELLATE DI **SALE**

-2.800 TONNELLATE DI **GRASSI**

-1.000 TONNELLATE DI **GRASSI SATURI**

Somma dei volumi totali dal 2010 al 2015.

Nel Mulino, da sempre, ci impegniamo per offrirvi prodotti davvero ***buoni***, non solo nel gusto ma anche sotto il profilo ambientale e **nutrizionale**.

Negli anni non abbiamo mai smesso di **lavorare alle nostre ricette**, ampliando l'offerta con prodotti integrali e multicereali, e lavorando alla **riduzione del sale**, **dei grassi totali** e **dei grassi saturi**.

Insieme alle **Macine**, fatte con **panna fresca** da **latte italiano**, sono oltre 50 i prodotti Mulino Bianco senza olio di palma e presto ne seguiranno molti altri, dai pani ai biscotti, fino alle merende.

Resta aggiornato sul nostro impegno, visita www.mulinobianco.it



INDICE

LE RICETTE DI SETTEMBRE 2016

INDIRIZZI

- **100 Fa Vintage**, www.100fa.it
- **Asa Selection distr. da Merito**, www.asa-selection.com - www.merito.it
- **Bitossi Home**, www.bitossihome.it
- **Bloomongville**, da Ila Malù, www.ilamalu.com
- **Bormioli Rocco**, www.bormiolirocco.com
- **Brandani**, www.brandani.it
- **Braun**, www.braun.com
- **Broste Copenhagen**, distribuito da MVH, www.mvh.it
- **C&C Milano**, www.cec-milano.com
- **Cargo**, www.cargomilano.it
- **Caterina Von Weiss**, www.caterinavonweiss.tumblr.com
- **Ceramiche della Virginia**, www.ceramichevirginia.it
- **Coin Casa**, www.coincasa.it
- **Ekko**, distribuito da Künzi, www.kunzi.it
- **Enza Fasano**, in collaborazione con Scene Mediterranee, www.enzafasano.it
- **Forme di Farina**, www.formedifarina.eu
- **House Doctor**, in vendita su www.shoppable.it
- **Ikea**, www.ikea.com/it
- **Italo Ottinetti**, www.ottinetti.it
- **J&V Store Jannelli&Volpi**, www.jannellievolpi.it
- **Jars France**, www.jarsceramistes.com
- **Keen Blades**, distribuito da Künzi, www.kunzi.it
- **Küchenprofi**, distr. da Schoenhuber, www.schoenhuber.com
- **La Rinascente**, www.larinascente.it
- **Lene Bjerre**, www.lenebjerre.com
- **Libeco**, www.libeco.com
- **Linea Sette**, www.lineasette.eu
- **Livellara**, www.livellara.com
- **Madame Gioia Home**, www.madamegioiahome.it
- **Marazzi**, www.marazzi.it
- **Mepra**, www.mepra.it
- **Novacolor**, www.novacolor.it
- **Novità Import**, www.novitahome.com
- **Once Milano**, www.oncemilano.com
- **Opificio dei Sogni**, www.opificiodeisogni.it
- **Opinel**, www.opinel.com
- **Orissa**, www.orissa.it
- **Paderno**, www.paderno.it
- **Pesci Liguri**, www.isolitari.com
- **Petali**, Tel 02 5464976
- **Riedel**, www.riedel.com
- **Rina Menardi**, www.rinamenardi.com
- **Sagaform**, www.sagaform.com
- **Serax**, www.serax.com
- **Shoppable**, www.shoppable.it
- **Snips**, www.snips.it
- **Society Limonta**, www.societylimonta.com
- **Stöckli**, distr. da Schoenhuber, www.schoenhuber.com
- **Tescoma**, www.tescomaonline.com
- **Tognana**, www.tognanaporcellane.it
- **Victorinox**, www.victorinox.com
- **Virginia Casa**, www.virginiacasa.it
- **Wald**, www.wald.it
- **Weck**, www.weckonline.com/it



Pascoli ITALIANI

Pascoli Italiani è la marca di Eurospin dedicata ai latticini prodotti solo con latte 100% italiano. È l'origine del latte, unita alla maestria della lavorazione, a fare la differenza nei prodotti Pascoli Italiani, che ti garantiscono tutto il gusto genuino della tradizione italiana.



MOZZARELLA 4x125 g

2,69

AL KG 3,98

IN ESCLUSIVA
DA EUROSPIN


Per creare un capolavoro.
guarda come funziona
utensili per crostacei
PRESTO SEAFOOD
20 anni
di passione in cucina.
tescoma
SHOP
www.tescoma.it
Numero Verde
800777546
Ami crostacei e frutti di mare? Allora non potrai fare a meno degli utensili Presto Seafood: apriostriche, forbici, pinza e set di quattro forchettine per crostacei ti aiuteranno a gustare al meglio le prelibatezze del mare. Indispensabili a casa tua, saranno perfetti anche come idea regalo, per veri buongustai.

LA NEWS PIÙ LETTA

Infestano la dispensa a caccia di pasta, riso e biscotti. Sono le odiatissime farfalline del cibo. Sul nostro canale news, nella sezione consigli pratici, raccontiamo come liberarci di loro. Questo è l'articolo più cliccato e condiviso del mese ed è in buona compagnia insieme a tanti altri pezzi utili e interessanti.











TOP TEN FICHI

Dalla crostata di fichi con composta alla cannella e miele, alla gelatina con la ricotta, al biancomangiare con more, fichi e uva. Ma non solo: il frutto più dolce di fine estate è protagonista di focaccine e altre ricette salate, per esempio in abbinamento con salumi e formaggi, per soddisfare chi vuole stupire con un antipasto diverso dal solito.

Magic@ estate

CONSIGLI PRATICI, APPROFONDIMENTI, NEWS E TANTE RICETTE SFIZIOSE PERFETTE A FINE STAGIONE

di Barbara Roncarolo



DOLCI FREDDI

Il caldo dell'estate tiene tutti lontani dai fornelli e anche dai dolci più pesanti. Per questo sul sito abbiamo scelto di puntare su ricette di dessert freschi e light. Abbiamo preparato più di uno speciale con dolci a base di frutta, granite semplici ma squisite e golosissime coppe e tiramisù, dove spesso la panna o il mascarpone sono stati sostituiti con yogurt o ricotta, più leggeri e digeribili. Adatti alle ultime settimane di caldo.

LE MIGLIORI TORTE SALATE CON LE ZUCCHINE

Quando la vacanza chiama e si preferisce stare in spiaggia o dedicarsi a piacevoli escursioni, piuttosto che cucinare, le torte salate sono la soluzione ideale. Semplici, sfiziose e facili da preparare, le più cliccate del nostro sito sono state quelle con le zucchine. Online abbiamo realizzato un ricco speciale dove questa ghiottoneria è presentata in verisone vegetariana, light, gourmet, tradizionale e persino come insolito cheesecake.





LA RICETTA PIÙ AMATA

Instancabilmente la parmigiana di melanzane è risultata la ricetta più amata dai nostri follower per tutta l'estate. Non c'è stato giorno che non abbia ricevuto moltissimi click. Online sono disponibili tante versioni diverse di questo piatto tradizionale. Piacciono molto anche la parmigiana light e la vegana. E per chi vuole imparare la tecnica giusta c'è anche il video.


ENRICO SERAFINO
ENRICO SERAFINO
Roero Arneis
DENOMINAZIONE DI ORIGINE CONTROLLATA E GARANTITA
ENRICO SERAFINO
Barbera d'Alba
DENOMINAZIONE DI ORIGINE CONTROLLATA
ENRICO SERAFINO
Abbiamo coltivato le nostre tradizioni.
Fra le realtà storiche piemontesi vocate all'eccellenza emerge la Cantina Enrico Serafino. Nel cuore del Roero, dal 1878, produce vini classici piemontesi, segni distintivi della propria tradizione.
Fondata nel 1878
ENRICO SERAFINO
Bevi Enrico Serafino responsabilmente
www.enricoserafino.it



Buona fungata a voi

CHE SIATE ESPERTI CERCATORI DI PORCINI O NO APPROFITTATE DI QUESTO MESE PER MANGIARNE TANTI, PROPRIO COME FANNO I LIVORNESI DA 400 ANNI

ritratto di Michele Tabozzi, foto delle ricette di Francesca Moscheni e Laura Spinelli, in cucina Antonella Pavanello



Laura Maragliano

Non ho mai trovato un porcino. Anche se mi sono impegnata a cercarlo. È vero che da qualche decennio non vado a funghi ma i cercatori si dividono in due specie: quelli che li trovano e quelli che non li vedono neppure se li hanno davanti al naso. Io faccio parte di quest'ultima categoria. Da bambina non portavo a casa più di qualche colombina (Russula) e nelle giornate più fortunate alcuni galletti (Cantharellus Cibarius) e manine (Clavaria Ramaria Flava), quest'ultime particolarmente buone messe sott'olio. Da adulta neppure questi. Scostavo con attenzione le foglie, perlustravo i punti più adatti, guardavo intorno al muschio o vicino ai tronchi e, come un cane da tartufo, annusavo l'aria perché mi guidasse verso una fungaia. Ma sul finire del pomeriggio mia madre ed io avevamo un bottino davvero magro, mentre mio padre, sparito improvvisamente tra faggi e castagni, tornava ogni volta con il piglio del vincitore, di quello che ce l'ha fatta, con quell'espressione che i cercatori di funghi "non vedenti", non vorrebbero mai che apparisse sul viso di qualcuno. Oggi i funghi li compro, li conservo, li mangio e non li cerco, ma so che ogni anno in questa stagione schiere di appassionati si muovono in silenzio nei boschi. Tra questi i livornesi, che nonostante l'origine marinara, possiedono da tempo memorabile un'anima fungaiola. Già alla fine del '600, tra settembre e ottobre, la loro passeggiata fuori porta si chiamava fungata, un pretesto per fare baldoria tra un porcino e l'altro. Ne parla in una lettera del 1692 l'artista livornese Piero Martellini, raccontando allo scrittore fiorentino Giovan Battista Fagiuoli, come i livornesi uscissero fuori dalle mura con asini carichi di attrezzi e di cose per mangiare diretti verso la macchia del Suese e del Limone a cercar funghi, per poi finire con le gambe sotto un tavolino. Una sessantina di chilometri da Livorno, a Castagneto Carducci, tra settembre e ottobre era tempo di festa, un po' per la vendemmia e poi per la svinatura, un po' perché contadini e signori andavano a caccia e non si facevano mancare le "fungate". Poi si festeggiava con un piatto corroborante, la "fagiolata": accanto ai fagioli, come recita il nome, c'erano la salsiccia di cinghiale e soprattutto tanti, tantissimi porcini. Tutti quelli che io non ho mai trovato.

> segue a pag. 12

FAGIOLATA CON PORCINI E SALSICCIA

PER 4 PERSONE
800 g di funghi porcini freschi - 600 g di fagioli borlotti lessati - 150 g di salsiccia di cinghiale - 2 spicchi d'aglio - 1 peperoncino piccante - 200 ml di vino bianco secco - olio extravergine d'oliva - un ciuffo di prezzemolo tritato - qualche fetta di pane - sale - pepe

● **1** Pulite accuratamente i funghi porcini raschiandoli molto delicatamente con un coltellino e strofinandoli con un canovaccio morbido inumidito. Tagliateli quindi a grossi pezzi.
● **2** In una casseruola capiente scaldate 6 cucchiai d'olio con gli spicchi d'aglio sbucciati e il peperoncino a fettine. Unite i funghi e rosolateli a fuoco vivace per 2 o 3 minuti; bagnate con il vino e fatelo sfumare. Aggiungete la salsiccia di cinghiale affettata e privata della pelle, mescolate e lasciate insaporire.
● **3** Passate al passaverdura la metà dei fagioli e incorporateli alla preparazione insieme a quelli lasciati interi. Bagnate con 1 bicchiere d'acqua per diluire la crema di fagioli e proseguite la cottura per qualche minuto. Condite con sale e pepe, spolverizzate con il prezzemolo e servite con fette di pane tostato oppure, quando fa più freddo, con una polenta morbida.


1


2


3



Prima di pulire i pregiati funghi porcini raccolti nei boschi, mettete i funghi su un foglio di giornale con la testa rivolta verso il basso: gli eventuali parassiti, infastiditi dall'odore della carta, tendono a salire verso l'alto, raggiungendo le parti terminali. Aspettate qualche minuto e staccate le sole basi terrose con un taglio netto.



Una bontà che “scrocchia”

Quella della fillo è una novità che arriva dal passato. Perché questa pasta simile alla nostra sfoglia arriva dalla Grecia e dalla Turchia dove ha un uso molto antico e radicato. Paste simili si trovano anche in India (quella per le samosas) e in Estremo Oriente (quella degli involtini primavera), ma solo la fillo, che letteralmente significa foglia, è composta da strati di pasta sottilissimi (a base di farina, meglio se Manitoba, acqua calda e sale) che dopo la cottura risultano particolarmente friabili e croccanti. Si può acquistare facilmente fresca o surgelata, nei negozi di alimenti arabi, etnici e nei supermercati. Al momento di utilizzarla, basta sovrapporre dai 3 ai 5 strati avendo cura di spennellare ognuno di essi con il burro oppure l’olio, in modo da creare l’effetto sfogliato. Siccome si secca molto facilmente bisogna essere abbastanza veloci nel lavorare e coprire sempre con la pellicola la pasta fillo che non si usa immediatamente. Ideale per creare torte e panzerotti, perfetta sia da friggere che da cuocere in forno, se usata al posto della tradizionale sfoglia, assicura un risultato eccezionalmente fragrante.

Una riserva dolcissima

Altro che liquori! Avere in frigorifero qualche bottiglia di cioccolato fuso è una vera fortuna quando si vogliono servire gelati, dolci al cucchiaio, biscotti o frutta fresca con un tocco più gourmand. Si può preparare in anticipo, tagliuzzando 200 g di cioccolato per poi farlo fondere a bagnomaria o a fuoco molto basso con 50 ml di panna fresca o latte. Una volta pronto sarà sufficiente versare il cioccolato bollente in bottigliette, mettere il coperchio, girare le bottigliette a testa in giù e far raffreddare. In frigo si conserva un mese, pronto da scaldare a bagnomaria o nel microonde a un massimo di 600 watt per circa un minuto, a seconda della quantità. Volete un cioccolato aromatizzato? Subito dopo averlo fuso, potete aggiungervi peperoncino in polvere o tritato, granelle di frutta secca, pepe, sale a scaglie, scorza di arancia grattugiata, cannella, vaniglia, caffè macinato, cocco grattugiato, amaretti sbriciolati, un trito di marron glacé o menta disidratata.



Snack eleganti in crudo

Con il prosciutto crudo si possono preparare deliziosi e veloci snack da servire con l'aperitivo. Il sistema più rapido è spalmare i grissini con la salsa tonnata o con la robiola montata insieme al grano e qualche goccia di aceto balsamico, per poi avvolgerli con fettine di prosciutto crudo. Provate anche a spalmare le fettine di prosciutto con la crescenza, aggiungere spicchietti di pera e poi arrotolare: saranno involtini morbidi e croccanti. Un minitoast irresistibile? Fate fondere mozzarella di bufala ben asciutta su fette di pancarrè sotto il grill del forno. Farcite i toast filanti con prosciutto, tagliateli a quadretti e servite subito: semplici, ma stratosferici. Oppure stendete il crudo su piattini, come se fosse un carpaccio e coprite con una salsina preparata scaldando un po' di panna fresca con 1 cucchiaio di parmigiano reggiano grattugiato, qualche goccia di aceto balsamico e 1 cucchiaino di zucchero. Versate sul crudo, decorate con songino, scaglie di parmigiano, pinoli e chicchi di melagrana. Et voilà.





Quando l'uva si fa perla

In questo periodo dell'anno, con l'uva appena raccolta, si possono utilizzare i chicchi per infilare spiedini eleganti come gioielli, ma molto più buoni. Una volta pronti si possono infilzare su pagnotte di pane tipo Altamura, oppure, se dolci, su mezzi pompelmi e meloni. Per preparare gli spiedini salati, potete abbinare l'uva a cubetti di formaggio: vanno bene quelli molto saporiti come il pecorino, il roquefort, il caciocavallo, solo per fare un esempio. Per accentuare il contrasto rotolate i cubetti nel miele e spolverizzateli con granella di nocciole, di pistacchi o di noci. Un'idea calda? Preparate spiedini con chicchi d'uva e cubetti di filetto di maiale avvolti nella pancetta più pezzetti di salsiccia, da cuocere alla griglia o in padella. Ottimi anche gli spiedini con uva e fegatelli di maiale oppure con micropolpettine, da cuocere alla brace o in padella. Per un dessert piacevole e leggero, potete creare minispiedini d'uva, passarli nel caramello o nel cioccolato fuso e farli asciugare su carta da forno. Oppure, alternateli con cubetti di torta al cioccolato e serviteli con crema pasticcera.


Un ambiente perfetto per la conservazione dei vini
Le cantine Vinidor offrono 2 o 3 zone di temperatura indipendenti
Le zone di temperatura sono regolabili tra + 5 °C e + 20 °C
Ideale per la conservazione del vino rosso, bianco e champagne
Il vostro rivenditore sarà lieto di fornirvi ulteriori informazioni tecniche e utili consigli.
2+1 ANNI DI Garanzia
BSD
Comunicare valori con Competenza e passione
BSD s.p.a.
Via E. Mattei 84/11
40138 Bologna
www.bsdspa.it
Numero Verde
800-812626
wine.liebherr.com
LIEBHERR
Qualità, Design e Innovazione

LA NOSTRA SCUOLA
CORSI&EVENTI

RICETTE VEGANE SOPRAFFINE
Per chi ha fatto una scelta dietetica o etica, ma soprattutto per chi è incuriosito dalla cucina vegana e vuole provare a preparare qualche pietanza alternativa (e non punitiva), ecco che la nostra chef Monica Sartoni Cesari vi insegna come fare. Tra i manicaretti senza proteine animali che cucinerete e assaggerete insieme al corso, tutti a base di ingredienti di stagione: tartare vegana di verdurine all'avocado e olive taggiasche, crostini integrali con patè di seitan e porcini; bortsch vegano di patate, porri e barbabietole in versione vellutata e goulasch di legumi con riso pilaf.
Martedì 13 settembre dalle ore 18.30 alle 21.30.





NOVITÀ AI FORNELLI: LA VASOCOTTURA
Lo chef Matteo Scibilia presenta un nuovo trend in cucina: l'uso di vasetti termici che unisce i vantaggi della cucina a vapore e della cottura a bassa temperatura per mangiare bene e sano, conservando principi nutritivi e profumi degli alimenti. Al corso preparerete risotto alla milanese, pasta e ceci al rosmarino, tonno sott'olio e una squisita crema pasticcera con la tecnica della vasocottura. Il 21 settembre dalle ore 18 alle 20.

MEDIORIENTE IN TAVOLA
Una cucina raffinatissima, delicata e suadente come le morbide curve delle sue dune. È quella tradizionale libanese, delle quale la chef Eva Golia svelerà tutti i segreti nel suo prossimo corso Taste of Lebanon. Gli ingredienti tipici e l'uso in cucina a regola d'arte per perparare Fattoush (contorno di ortaggi freschi), Labneh (formaggio spalmabile allo yogurt), Kibbeh (polpettine di manzo) e Riz a Dajaj (riso speziato con pollo, cannella e nocciole).
Il 17 settembre dalle ore 10.30 alle 13.30.



DEDICATO AI PICCOLI CHEF
Un corso a 4 mani per grandi e piccini, che si divertiranno insieme ai fornelli preparando carote farcite, fior di lattuga, grissini e tante buone verdure. Ricette semplici e giocose per invitare i bambini a scegliere, lavare e gustare gli ortaggi, salutari e ghiotti. La nostra chef Daniela Pignatti ripropone una delle formule più amate della Scuola di Sale&Pepe, quella che vede figli e genitori allievi insieme, con maestra e "banco" in comune. Il 24 settembre dalle ore 10.30 alle 12.30.



lega del filo d'oro

LA CUCINA CHE FA STAR BENE
Carla Lertola, medico specialista in alimentazione, è fondatrice e presidente di Robin Foood, associazione no profit a sostegno di chi non può alimentarsi in maniera corretta per motivi economici. Organizza uno showcooking speciale con la chef Eva Golia, per stare bene e fare del bene. In collaborazione con la Lega del Filo d'Oro, onlus che da oltre 50 anni aiuta i sordociechi.
Lunedì 19 settembre dalle 18.30 alle 20.30

SCUOLA DI CUCINA DI SALE&PEPE
Presso Ca'puccino, piano interrato - Piazza Armando Diaz 5, 20123 Milano (M1/M3 fermata Duomo)
Tel: 02 75 42 33 00 - Orari dal lunedì al venerdì: 14-18 - Per informazioni scrivi a: info.scuoladicucina@mondadori.it

Visita il sito per scoprire il calendario completo dei corsi: www.scuoladicucina.it
***www.facebookcom/ScuolaCucinaSaleePepe* - #TalentoInCucina**



L'arte di conservare

FRUTTA E ORTAGGI DIVENTANO PREZIOSE SCORTE SOTTOVETRO. DELIZIOSAMENTE NUOVE E PRONTE NELLE PIÙ DIVERSE OCCASIONI

A cura di Alessandro Gnocchi, testi di Mariarosa Schiaffino, ricette di Paola Volpari, foto di Luca Colombo, styling di Patrizia Cantoni



Può essere una marmellata, una gelatina, un liquore, una salsa… Una conserva casalinga è comunque un atto di fiducia, una promessa concreta. Si prepara del cibo che non verrà subito servito e consumato, ma che si proietta nel tempo: una scommessa sul futuro.
Dentro vasi e bottiglie come in scrigni trasparenti, le nostre conserve ci aspettano per offrirci sapori e colori speciali nelle occasioni più diverse: una prima colazione di festa da celebrare con una confettura nuova, una cena a base di piatti freddi da sottolineare con salse, chutney e mostarde, un pranzo con gli amici in cui sfoggiare un contorno insolito o un dessert a sorpresa. Dal "Ketchup casalingo" alle "Cipolline in agrodolce", dalla "Confettura di pesche, zenzero e pistacchi" ai "Fichi farciti al rum", come si vede in questo servizio, ci sono proposte infinite sul tema. Perché ci sono molti e diversi modi di conservare i cibi. L'aria e il sole sono stati i primi. Poi, sono seguiti sale, miele, zucchero e alcol. Ma decisivo fu l'incontro col fuoco: con il calore, la frutta cambiava struttura e si addolciva, concentrava profumi e sapori prolungando la sua vita in modo squisito.

> *segue a pag. 20*



Piatto Petali, vasetto Bormioli Rocco, tavolino Orissa. Nell'altra pagina, vasetto Coin Casa. Indirizzi a pagina 6

KETCHUP CASALINGO

PER 2 VASETTI DA 250 ML
1,5 kg di pomodori perini maturi - 1 cipolla - 4 cucchiai di zucchero di canna - 0,5 dl di aceto di mele - 1 spicchio d'aglio - 1 foglia di alloro - 2 cucchiaini di senape in polvere - 1/2 cucchiaino di cannella in polvere - 4 chiodi di garofano - sale - pepe

● Lavate i pomodori e tagliateli a tocchetti. Sbucciate e tritate la cipolla, mettetela in una casseruola con i pomodori, 1 pizzico di sale e cuocete a fuoco basso per 20-25 minuti, aggiungendo poca acqua, se necessario. Al termine, passate la preparazione al passaverdure.
● **2** Mettete la passata ottenuta nella casseruola, unitevi lo zucchero, l'aglio sbucciato, l'alloro tritato, un poco di pepe, la cannella, i chiodi di garofano pestati, la senape e l'aceto; portate a ebollizione poi abbassate la fiamma e proseguite la cottura per 30-35 minuti. Passate la salsa al setaccio, quindi mettetela in una casseruola e fatela addensare per 10 minuti circa.
● **3** Mettete nei vasetti da conserva un po' d'acqua e trasferiteli senza il tappo per 15 minuti in forno a 100° o 5 minuti nel microonde. Dopo aver sterilizzato i contenitori, suddividetevi la salsa calda, chiudeteli, sistemateli in una pentola con acqua tiepida alta 5 cm, portate a ebollizione così da sterilizzare la preparazione per circa 1 ora. Lasciate i vasetti nell'acqua fino a che si saranno raffreddati poi riponeteli in un luogo buio e asciutto. Il ketchup così preparato si conserva per 2 mesi.

FACILE
● **Preparazione 40 minuti**
● **Cottura 1 ora e 10 min** ● **655 cal/vaso**



> segue da pag. 19

Basta un poco di zucchero

Oggi, le conserve fatte "come una volta" continuano a essere attualissime, forse perché danno quel piacere speciale di mangiare ciò che ci siamo fatti da soli. Per quelle a base di frutta, serve solo zucchero. Nel caso di mele, lamponi, ribes e cotogne (ricchi di pectina, che favorisce l'addensamento), la quantità di saccarosio da aggiungere è bassa. Pesche, ciliegie e albicocche, più povere di addensante naturale, hanno invece bisogno di una percentuale di zucchero maggiore, in parte sostituibile con succo di limone, che favorisce l'azione della pectina.

> segue a pag. 22

CONFETTURA DI MANGO AL SAPORE DI MOJITO

PER 3 VASETTI DA 200 ML
1,5 kg di manghi maturi - 3 lime non trattati - 1,5 dl di rum bianco - 2 rametti di menta fresca - 300 g di zucchero bianco - 400 kg di zucchero di canna

● **1** Sbucciate e private del nocciolo i manghi, tagliate la polpa a cubetti e mettetela in una terrina; con un pestello pestate 12 foglie di menta con lo zucchero bianco e unite la miscela alla polpa di mango; aggiungete il rum, la buccia dei lime lavata e tagliata a listarelle, mescolate bene e lasciate insaporire il tutto per 3-4 ore in frigorifero.
● **2** Versate il contenuto della terrina in una casseruola, unitevi il succo dei lime e portate a ebollizione; abbassate la fiamma e continuate la cottura per circa 30 minuti, unite lo zucchero di canna e proseguite la cottura per 15-20 minuti.
● **3** Mettete nei vasetti da conserva un po' d'acqua e trasferiteli senza il tappo per 15 minuti in forno a 100° o 5 minuti nel microonde. Dopo aver sterilizzato i contenitori, suddividetevi la confettura ancora bollente, chiudeteli, sistemateli in una pentola con acqua tiepida alta 5 cm, portate ebollizione così da sterilizzare la preparazione per circa 1 ora. Infine capovolgete i vasetti e aspettate che si raffreddino prima di riporli in un luogo buio e asciutto. La confettura si conserva per 3 mesi.

FACILE
● Preparazione 50 minuti + riposo ● Cottura 50 minuti ● 950 cal/vaso



> segue da pag. 20

Sott'olio e sott'aceto

Verdure e ortaggi hanno altri metodi di conservazione: olio e aceto innanzitutto, ma qualche volta al salato si uniscono il dolce e il piccante in un insieme di sfumature che accarezzano o svegliano il palato. L'olio d'oliva è un conservante magnifico per carciofi, funghi, peperoni, melanzane, cipolline. Ma non ci sono preclusioni e le ricette sono tantissime perché ogni regione, ogni zona ha le sue specificità e le sue aromatizzazioni. Classica è la conservazione sotto aceto per ortaggi come cetriolini e cipolline e per la famosa giardiniera, un misto di verdure a pezzetti che si serve di solito con le carni.

> segue a pag. 25



Tavolino e tovaglioli Ikea, vassoietto Coin Casa, vasetto La Rinascente. Nell'altra pagina, vasetto La Rinascente. Indirizzi a pagina 6

BORETTANE IN AGRODOLCE CON UVETTA E PINOLI

PER 4 VASETTI DA 250 ML
1 kg di cipolline borettane - 5 dl di aceto - 6 cucchiai di zucchero - 100 g di uvetta sultanina - 100 g di pinoli - 2 stecche di cannella - 6 chiodi di garofano - olio extravergine d'oliva - sale grosso - pepe nero in grani

● **1** Private le cipolline della buccia, lavatele e incidetele a croce sul fondo per facilitarne la cottura; in un tegame antiaderente, tostate i pinoli senza l'aggiunta di condimento.
● **2** In una casseruola, portate a ebollizione l'aceto, unitevi lo zucchero, 1 cucchiaio raso di sale, 8 grani di pepe leggermente pestato, la cannella, i chiodi di garofano e lasciate sobbollire per 10 minuti; quindi, aggiungete le cipolline, proseguite la cottura per 10 minuti, poi unite l'uvetta e spegnete il fuoco.
● **3** Scolate le cipolline e gli altri ingredienti, stendeteli su un canovaccio per circa 30 minuti e tamponateli con carta da cucina in modo da asciugarli; trasferite il tutto in una ciotola, unite i pinoli, abbondante olio e mescolate.
● **4** Mettete nei vasetti da conserva un po' d'acqua e trasferiteli senza il tappo per 15 minuti in forno a 100° o 5 minuti nel microonde. Dopo aver sterilizzato i contenitori, suddividetevi la conserva e rabboccate con altro olio in modo da ricoprire il tutto. Chiudeteli, sistemateli in una pentola con acqua tiepida alta 5 cm, portate ebollizione così da sterilizzare la preparazione per circa 1 ora. Lasciate i vasetti nell'acqua fino a che si saranno raffreddati poi riponeteli in un luogo buio e asciutto per il minimo di 1 mese e un massimo di 3 mesi.

FACILE
● **Preparazione 50 minuti**
● **Cottura 50 minuti** ● **700 cal/vaso**





CHUTNEY DI ANGURIA

PER 2 VASETTI DA 250 ML
500 g di polpa di anguria - 50 g di susine gialle snocciolate - 100 g di mele Golden sbucciate e private dei semi - 80 g di uvetta sultanina - 40 g di zenzero candito a dadini - 1 spicchio di aglio - 2 dl di aceto di mele - 170 g di zucchero di canna - 1 cipolla media - 1/2 limone non trattato - 1 pezzetto di peperoncino piccante fresco - 4 chiodi di garofano - 1 pizzico di noce moscata grattugiata - 1 stecca di cannella - 1 cucchiaino di semi di senape - sale

● **1** Tagliate a pezzetti le mele e le susine, trasferitele in una terrina, unite il peperoncino tagliato a pezzetti, l'uvetta, le spezie e l'aglio privato del germoglio e schiacciato.
● **2** In una casseruola portate a ebollizione l'aceto con lo zucchero, unitevi gli ingredienti appena preparati, mescolate e fate sobbollire per circa 45 minuti a fuoco basso. Unitevi l'anguria a dadini e privata dei semi, la cipolla tritata grossolanamente e la scorza di limone grattugiata, salate e continuate la cottura a fuoco medio per 40 minuti in modo da ottenere la consistenza di una confettura. A fine cottura, unite lo zenzero candito.
● **3** Mettete nei vasetti da conserva un po' d'acqua e trasferiteli senza il tappo per 15 minuti in forno a 100° o 5 minuti nel microonde. Dopo aver sterilizzato i contenitori, suddividetevi il chutney ancora bollente, chiudeteli, sistemateli in una pentola con acqua tiepida alta 5 cm, portate ebollizione così da sterilizzare la preparazione per circa 1 ora. Infine capovolgete i vasetti e aspettate che si raffreddino prima di riporli in un luogo buio e asciutto. Il chutney si conserva per 3 mesi.

FACILE
● **Preparazione 50 minuti** ● **Cottura 1 ora e 25 minuti** ● **600 cal/vaso**



Vassoio Cargo, vesetto Coin.
Nell'altra pagina, vassoio Italo Ottinetti, bicchiere Riedel, vasetto Weck.
Indirizzi a pagina 6

CONFETTURA DI PESCHE, ZENZERO E PISTACCHI

PER 2 VASETTI DA 250 ML
1,2 kg di pesche gialle - 2 mele Granny Smith - 450 g di zucchero - 3 cm di zenzero fresco - 2 bacche di anice stellato - 100 g di pistacchi sgusciati

● **1** Scottate le pesche in acqua bollente per 1 minuto, scolatele, tuffatele in acqua ghiacciata poi spellatele, tagliatele a metà, eliminate il nocciolo e infine tagliatene la metà a tocchetti e le altre a spicchi raccogliendo in una ciotola il succo che colerà.
● **2** Sbucciate le mele, tagliatele a tocchetti e mettetele in una casseruola; unite le pesche a tocchetti, il loro succo, l'anice stellato e lo zucchero. Portate a ebollizione, abbassate la fiamma e aggiungete lo zenzero sbucciato e affettato; proseguite la cottura per 40 minuti, poi aggiungete le pesche a spicchi e proseguite per 25 minuti. Scottate i pistacchi per qualche minuto in acqua bollente, scolateli, spellateli e uniteli alla confettura.
● **3** Mettete nei vasetti da conserva un po' d'acqua e trasferiteli senza il tappo per 15 minuti in forno a 100° o 5 minuti nel microonde. Dopo aver sterilizzato i contenitori, suddividetevi la confettura bollente, chiudeteli, sistemateli in una pentola con acqua tiepida alta 5 cm, portate ebollizione così da sterilizzare la preparazione per circa 1 ora. Infine, capovolgete i vasetti e aspettate che si raffreddino prima di riporli in un luogo buio e asciutto. La confettura così preparata si conserva per 3 mesi.

FACILE
● **Preparazione 45 minuti**
● **Cottura 1 ora e 15 minuti**
● **900 cal/vaso**





FICHI FARCITI AL RUM

PER 2 VASETTI DA 400 ML
8 fichi verdi maturi e sodi (circa 600 kg) - 1 limone non trattato - 300 g di zucchero - 2,5 dl di Rum scuro - 16 gherigli di noci - 2 stecche di cannella

● **1** Lavate il limone, tagliate la scorza a listarelle facendo attenzione a non lasciare la parte bianca; pulite delicatamente i fichi con un panno umido o carta da cucina e tagliateli a metà nel senso della lunghezza. Inserite un gheriglio di noce al centro di ogni mezzo fico facendo una lieve pressione, poi trasferite i frutti sopra un tagliere evitando di sovrapporli.
● **2** In una casseruola, mettete metà dello zucchero, bagnatelo con 1 dl di acqua, unitevi la cannella, portate a ebollizione e lasciate sobbollire lo sciroppo ottenuto per circa 3-4 minuti; aggiungete le scorzette di limone e proseguite la cottura 2-3 minuti. Lasciate raffreddare lo sciroppo, aggiungete il Rum e mescolate bene.
● **3** Mettete nei vasetti da conserva un po' d'acqua e trasferiteli senza il tappo per 15 minuti in forno a 100° o 5 minuti nel microonde. Dopo aver sterilizzato i contenitori, suddividetevi i fichi e le scorzette di limone. Unitevi lo sciroppo preparato filtrato alternandolo allo zucchero rimasto, chiudete i vasi capovolgendoli un paio di volte in modo da miscelare bene liquore e zucchero, poi sistemateli in un luogo buio e asciutto. La conserva va consumata entro 2-3 mesi dopo la preparazione.

FACILE
● **Preparazione 40 minuti**
● **Cottura 15 minuti** ● **1210 cal/vaso**

> segue da pag. 22

Al riparo dalle muffe

Per evitare muffe e contaminazioni, i vasi in vetro per le conserve richiedono massima pulizia e la sterilizzazione. Vanno bolliti, oppure messi nel forno alla temperatura di 100° per 15 minuti o anche nel microonde per 5 minuti. Anche se le conserve ricche di zucchero si potrebbero non sterilizzare, è buona norma farlo portandole a ebollizione una volta che sono state invasate e tappate. Poi vanno capovolte fino al raffreddamento; questo favorisce l'eliminazione di eventuali bolle d'aria. Stessa procedura, ma a temperatura più bassa (80°), per le conserve sott'olio. Questa operazione, in genere, si può evitare per le preparazioni sotto spirito.
Se avete piacere di fare da voi le conserve, divertitevi a sperimentare. Oltre a quelle a base di un solo frutto, provate quelle miste che abbinano polpe e sapori diversi: un sinfonia di frutti rossi (fragole, lamponi e ribes) o di agrumi, per esempio. Alla frutta fresca, nostrana ed esotica, unite quella secca, e anche bacche, fiori, erbe come la cedrina, il basilico, la menta.

> segue a pag. 28


INSAL'ARTE
Succo di Frutta
sonatural
MELAGRANA
mela · limone
ZENZERO
Succo di Frutta e Verdura
CAROTE
mela · banana · mango
BARBABIETOLA ROSSA
AVOCADO
INSAL'ARTE
OrtoRomi
Insal'Arte, marchio d'eccellenza di OrtoRomi, cooperativa agricola leader nel settore ortofrutticolo, propone la nuova linea di succhi **So Natural**, dei veri e propri estratti ottenuti direttamente da frutta e verdura selezionate.
Senza alcuna aggiunta di acqua, zucchero, coloranti o conservanti, i succhi Insal'Arte garantiscono un ottimo apporto nutrizionale e vitaminico alla dieta di ogni giorno.
Cercali nel punto vendita più vicino a te!
MANGO
mela · banana
CETRIOLO & SEDANO
spinaci · limone · mela
LIMONE
mela · menta
ORTOROMI SOCIETÀ COOPERATIVA AGRICOLA Via Piovega, 55 - 35010 Borgoricco (Pd) | Via Olmo, 34 - 84092 Bellizzi (Sa) www.ortoromi.it
WWW.INSALARTE.NET

MELONI E LAMPONI ALLA GRAPPA DI ROSE

PER 2 VASETTI DA 300 ML
1 melone da 1,2 Kg - 300 g di lamponi - 120 g di miele di fiori d'arancio - 3 rametti di menta fresca - 3 dl di grappa di rose

● **1** Tagliate a metà il melone, privatelo dei semi e della buccia e tagliatelo a tocchetti; portate a ebollizione 3 dl di acqua con il miele, unitevi il melone, 4-5 foglie di menta e cuocete per 5 minuti. Scolate il melone con un mestolo forato e tenetelo da parte; eliminate la menta e fate restringere lo sciroppo fino a farlo ridurre della metà, poi fatelo raffreddare e unite la grappa di rose.
● **2** Mettete nei vasetti da conserva un po' d'acqua e trasferiteli senza il tappo per 15 minuti in forno a 100° o 5 minuti nel microonde. Dopo aver sterilizzato i contenitori, suddividetevi, alternandoli, i lamponi puliti, il melone, le foglie di menta rimaste e copriteli con lo sciroppo preparato.
● **3** Chiudete bene i vasi e fate riposare per 3 circa mesi in un luogo buio e asciutto; durante il primo mese, girate sotto sopra i contenitori più volte. Al termine, la preparazione si conserva per 4 mesi.

FACILE ● Preparazione 40 minuti ● Cottura 10 minuti ● 670 cal/vaso





TECNICA TRADIZIONALE, ACCOSTAMENTI INEDITI

Sara Vespignani è la padrona di casa dell'agriturismo Corte San Ruffillo, sulle colline tra Forlì e Cesena. L'azienda agricola, seguita dal marito Luca, dà frutta, verdura, cereali, olio, vino.

La vostra produzione è ricca di conserve. Su cosa puntate?
Su abbinamenti originali, in particolare quelli che valorizzano l'albicocca, che, per esempio diventa speciale con ginepro o fiori di lavanda. Facciamo anche una salsa di albicocche e zafferano, perfetta su un tortino di mandorle e carote con crema soffiata alla vaniglia.

Come vanno servite le confetture?
Con i formaggi e i taglieri di salumi, oltre che nei dolci naturalmente. Quelle di lamponi e di frutti rossi sono perfette con le carni, soprattutto selvaggina.

Una vostra specialità sono i chutney. Cosa consigliate in proposito?
Anche qui albicocche in prima linea. Per la sua consistenza e il suo sapore, questo frutto sembra fatto apposta per sposarsi con le spezie. Consiglio di unire un po' di chutney di albicocche alla vinaigrette, frullare tutto e condire l'insalata. Con il pesce crudo io amo quello di zucca e porro, con i formaggi quello di pomodori verdi.

Vasetti Weck, vassoio Novità Import.
Indirizzi a pagina 6



Piatto Ceramiche di Laveno da Petali, vasetto Coin Casa, canovaccio Cargo. Indirizzia pagina 6

CONSERVA PICCANTE IN AGRODOLCE

PER 2 VASETTI DA 250 ML
450 g di melanzane - 1 mela Golden - 2 cipolle - 2 spicchi di aglio - 150 g di albicocche secche - 450 g di zucchero di canna - 1 peperoncino piccante - 6 chiodi di garofano - 1 stecca di cannella - 1 cucchiaio di semi di coriandolo - 7 dl di aceto di mele - bacche di pepe rosa - sale fino e grosso - pepe

● **1** Lavate e tagliate a fette spesse le melanzane, mettetele in uno scolapasta, cospargetele di sale grosso, lasciatele riposare per 1 ora, poi privatele del sale e tagliatele a tocchetti; sbucciate la mela, privatela del torsolo e tagliatela a tocchetti; sbucciate e affettate le cipolle; tagliate le albicocche a tocchetti.
● **2** Mettete in una casseruola gli ingredienti preparati, lo zucchero, il peperoncino tritato, le spezie, l'aglio sbucciato e tritato, l'aceto, 1 pizzico di sale fino e 1 cucchiaio raso di bacche rosa pestate. Portate a ebollizione e cuocete per circa 1 ora. A termine cottura, aggiungete abbondante pepe.
● **3** Mettete nei vasetti da conserva un po' d'acqua e trasferiteli senza il tappo per 15 minuti in forno a 100° o 5 minuti nel microonde. Dopo aver sterilizzato i contenitori, suddividetevi la conserva bollente, chiudeteli, sistemateli in una pentola con acqua tiepida alta 5 cm, portate ebollizione e sterilizzate la preparazione per circa 1 ora. Infine capovolgete i vasetti e aspettate che si raffreddino prima di riporli in un luogo buio e asciutto. La preparazione si conserva per 3 mesi.

FACILE
● **Preparazione 50 minuti**
● **Cottura 1 ora e 10 min** ● **1180 cal/vaso**



> *segue da pag. 25*

Frutta&verdura oggi sposi

Ortaggi come pomodori verdi, melanzane, carote, zucca danno ottimi risultati con la frutta: sono da provare abbinamenti come mele cotogne e zucca, fragole e carote, melanzane e noci. Potete aggiungere aromi, spezie o liquori: ne avrete matrimoni perfetti come quelli tra limone e zenzero, fragole e vaniglia, pere e cannella, radicchio rosso e amaretto. E innamoratevi dei chutney, le salse orientali a base di frutta o verdura con zucchero, aceto e spezie. Gusti originali, agrodolci o dolcipiccanti, ideali da accostare ai formaggi e alle carni.



Chef Antonio Marchello per Panasonic



Spaghettoni di farro con vongole, pomodorini e salsiccia
pag. 36

Pasta mare e monti

IL CLASSICO MIX DI PESCE E SAPORI DELLA TERRA SI ESALTA IN INEDITE VARIANTI, RICCHE E SUCCULENTE

a cura di Marina Cella, ricette di Livia Sala, foto di Stefania Giorgi, styling di Sara Farina

MACCHERONI AL FERRETTO CON RAGÙ DI PESCATRICE, FUNGHI E OLIVE

PER 4 PERSONE
360 g di maccheroni al ferretto - 1 spicchio d'aglio - 1 costola di sedano - 50 g di funghi porcini essiccati - 100 g di olive taggiasche sott'olio - 300 g di pescatrice già pulita - 1 mazzetto di prezzemolo - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Ammollate i funghi in acqua a temperatura ambiente. Strofinate un tegame con l'aglio schiacciato e scaldatevi un filo d'olio; tritate grossolanamente il sedano e fatelo appassire nel tegame con un pizzico di sale, poi aggiungete i funghi sgocciolati e tagliuzzati e lasciate insaporire per qualche istante.
● **2** Tagliate la pescatrice a bocconcini molto piccoli e rosolateli con sedano e funghi. Aggiungete anche le olive, bagnate con un mestolino di acqua calda e profumate con una manciatina di prezzemolo tritato.
● **3** Nel frattempo cuocete la pasta in una pentola con abbondante acqua salata, quindi scolatela e rovesciatela nel tegame con il condimento. Mescolate bene i maccheroni, pepate a piacere e servite subito.

FACILE
● Preparazione 20 minuti ● Cottura 20 minuti ● 500 cal/porzione

Runner e tovagliolo Once Milano, piatto in latta smaltato da Madame Gioia Home. Nella pagina accanto: piatto da portata con manico in legno da Shoppable, runner da Jvstore di Jannelli&Volpi, sedia da 100FA. Indirizzi a pagina 6





Piatto carta da zucchero da Madame Gioia Home, vassoio bianco da JVstore di Jannelli&Volpi. Nella pagina accanto: ciotola distr. da Livellara, tovagliolo Once Milano, sedia da 100FA. Indirizzi a pagina 6

CARBONARA DI PESCE SPADA ALLA SALVIA

PER 4 PERSONE
360 g di calamari bianchi e neri (al nero di seppia) o altra pasta corta - 360 g di polpa di pesce spada - 90 g di pancetta affumicata a dadini - 2 ciuffi di salvia - 2 tuorli - 30 g di pecorino grattugiato - sale - pepe

● **1** In una padella fate rosolare la pancetta con la salvia, senza altro condimento. Aggiungete il pesce spada tagliato a cubetti e scottatelo per qualche istante. Poi fate cuocere la pasta in abbondante acqua salata.
● **2** Nel frattempo lavorate i tuorli con metà del pecorino, una macinata di pepe e un paio di cucchiai di acqua di cottura della pasta.
● **3** Scolate i calamari al dente e rovesciateli nel tegame con il pesce fuori dal fuoco. Aggiungete la crema di tuorli e mescolate in modo che prenda calore e si addensi un po' senza raggrumarsi (se necessario, per mantenere il condimento cremoso bagnate con altra acqua di cottura della pasta). Cospargete i calamari con il pecorino rimasto e servite immediatamente.

FACILE
● Preparazione 20 minuti ● Cottura 15 minuti ● 540 cal/porzione



Maltagliati con salsa di noci, triglie e cipolle caramellate

pag. 36



Capunti con moscardini, speck e peperoni
pag. 36



TAGLIATELLE DI GRANO SARACENO CON FRUTTI DI MARE E ZUCCHINE

PER 4 PERSONE
120 g di farina di grano saraceno - 280 g di farina rimacinata di grano duro - 3 piccole zucchine - 4 scampi - 160 g di code di gambero - 160 g di calamaretti - 250 g di cozze - 250 g di telline - 4 fasolari - 1 spicchio d'aglio - 1 rametto di rosmarino - 40 g di bottarga di muggine - 60 g di burro - sale - pepe

● **1** Miscelate i due tipi di farina. Disponeteli a fontana e versatevi al centro 2,2 dl di acqua. Impastate fino a ottenere una palla liscia, quindi stendetela con la macchinetta apposita e ricavatene delle tagliatelle non troppo sottili. Sciacquate le zucchine, spuntatele e tagliatele a fettine molto sottili con una mandolina, quindi a striscioline con il coltello.
● **2** Pulite le cozze e sciacquatele insieme alle telline e ai fasolari. Fate aprire le conchiglie in un tegame coperto, con 20 g di burro, l'aglio schiacciato e il rosmarino.
● **3** In un'altro tegame sciogliete 20 g di burro e rosolatevi le code di gambero, i calamaretti e gli scampi. Unite le conchiglie, tenendo da parte il loro liquido di cottura.
● **4** Cuocete le tagliatelle in abbondante acqua salata, unendo negli ultimi istanti di cottura le fettuccine di zucchine. Scolate pasta e zucchine e rovesciatele nel tegame con i frutti di mare. Aggiungete il liquido delle conchiglie tenuto da parte e filtrato e fate asciugare a fiamma vivace. Scaldate il burro rimasto fino a che inizia a prendere colore, unitevi la bottarga grattugiata, versate il condimento sulla pasta, mescolate, pepate e servite.

FACILE
● **Preparazione 30 minuti ● Cottura 20 minuti ● 570 cal/porzione**

Americana Society Limonta, posate in acciaio smaltato da Shoppable. Nella pagina accanto: ciotola Asa Selection, piatto Forme di Farina, tovagliolo Once Milano. Indirizzi a pagina 6



SPAGHETTONI DI FARRO CON VONGOLE, POMODORINI E SALSICCIA

PER 4 PERSONE
120 g di farina integrale di farro - 280 g di farina rimacinata di grano duro - 800 g di vongole - 250 g di pomodorini misti - 160 g di salsiccia - 1 bustina di zafferano - 1 spicchio d'aglio - 1 mazzetto di santoreggia - 1/2 bicchiere di vino bianco - olio extravergine d'oliva - farina per il piano di lavoro - sale - pepe

● **1** Lasciate le vongole in acqua fresca per un'ora a perdere la sabbia. Nel frattempo preparate la pasta. Miscelate le 2 farine, disponetele a fontana e versate al centro 2 dl di acqua tiepida: impastate fino a ottenere una palla liscia ed elastica.
● **2** Con il matterello stendete la pasta sul piano infarinato in un rettangolo di circa 3 mm di spessore. Infarinate con cura la sfoglia ottenuta, arrotolatela partendo da due lati e formando due rotolini che si incontreranno al centro. Con un coltello ben affilato, tagliateli a piccole stringhe e lasciatele asciugare ben allargate sul piano infarinato.
● **3** Schiacciate l'aglio e rosolatelo in un tegame con un filo d'olio. Eliminatelo prima che inizi a scurirsi, poi aggiungete la salsiccia sbriciolata e fatele prendere colore. Sfumate con il vino. Sciacquate i pomodorini, tagliateli a metà e gettateli nel tegame: salate e fateli appassire per qualche minuto. Aggiungete anche le vongole: coprite il tegame e fatele aprire, poi prelevate un mestolino di liquido, stemperatevi lo zafferano e unitelo al condimento. Pepate a piacere.
● **4** Cuocete la pasta in acqua salata, scolatela molto al dente e rovesciatela nel tegame. Alzate la fiamma, fate asciugare un po' e profumate con una manciatina di foglie di santoreggia.

MEDIA
● **Preparazione 35 minuti + riposo**
● **Cottura 20 minuti** ● **520 cal/porzione**



MALTAGLIATI CON SALSA DI NOCI, TRIGLIE E CIPOLLE CARAMELLATE

PER 4 PERSONE
360 g di maltagliati secchi all'uovo - 6 triglie - 2 cipolle rosse - 1 rametto di rosmarino - 60 g di gherigli di noci - 1 fetta di pancarré - 1/2 cucchiaino di zucchero di canna - 1 cucchiaino di aceto di mele - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Tritate nel mixer le noci con il pancarré privato della crosta e bagnato con poca acqua e olio. Unite anche un pizzico di sale e di pepe e l'acqua sufficiente a ottenere una salsina abbastanza fluida.
● **2** Pelate le cipolle, affettatele e fatele appassire in una padella con qualche ciuffetto di rosmarino, un filo d'olio e un pizzico di sale. Nel frattempo pulite le triglie e sfilettatele. Cospargete le cipolle con lo zucchero, sfumate con l'aceto, unite i filetti di triglia tagliati a pezzetti e lasciateli sul fuoco ancora 3-4 minuti, rigirandoli delicatamente un paio di volte.
● **3** Cuocete la pasta in acqua salata, quindi scolatela al dente e rovesciatela nel tegame con le cipolle e il pesce. Mescolate delicatamente i maltagliati e conditeli con la salsina di noci, lasciandoli sul fuoco ancora per qualche istante prima di servire.

FACILE
● **Preparazione 25 minuti**
● **Cottura 20 minuti** ● **590 cal/porzione**



CAPUNTI CON SUGO DI MOSCARDINI, SPECK E PEPERONI

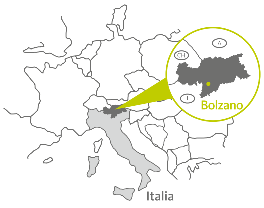
PER 4 PERSONE
400 g di capunti (pasta pugliese simile ai cavatelli) - 2 moscardini (500 g) - 80 g di speck in fettine non troppo sottili - 1 piccolo peperone rosso - 1 piccolo peperone giallo - 3 cucchiai di concentrato di pomodoro - 1 mazzetto di prezzemolo - 2 scalogni - 2 foglie di alloro - 1/2 bicchiere di vino bianco - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Pulite i moscardini e tagliateli a pezzetti; sciacquate i peperoni, eliminate picciolo e semi e riduceteli a striscioline. Tritate gli scalogni e fateli appassire in un tegame con un filo d'olio e un pizzico di sale. Unite al soffritto i moscardini, lasciateli insaporire qualche istante, poi aggiungete anche i peperoni e l'alloro. Mescolate a fiamma vivace per qualche minuto e sfumate con il vino.
● **2** Unite il concentrato di pomodoro e bagnate se necessario con un mestolino di acqua. Cuocete a recipiente coperto per 30 minuti, bagnando con altra acqua se il sugo dovesse asciugare troppo.
● **3** Nel frattempo cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Tagliate lo speck a striscioline e rosolatelo in una padella di ferro o antiaderente.
● **4** Scolate la pasta al dente e rovesciatela nella padella dello speck, poi nel tegame con i moscardini. Insaporite con una manciatina di prezzemolo tritato, regolate di sale, pepate a piacere e servite.

FACILE
● **Preparazione 25 minuti**
● **Cottura 40 minuti** ● **500 cal/porzione**


Antonino Cannavacciuolo
Lagostina
Il piacere italiano di fare buona cucina.
ACCADEMIA LAGOFUSION®
Sempre un'esecuzione perfetta in cucina.
+50%
di diffusione del calore sul fondo*
*rispetto ad un fondo Lagostina tradizionale
Seguici su
www.lagostina.it
25 YEAR ANNI
GUARANTEE GARANZIA
MADE IN ITALY
DHARMA nolinecreativity.com


Sulle vette del gusto.
hannomayr.communication
SÜDTIROL


Bolzano
Italia

La grande sfida di Pietro

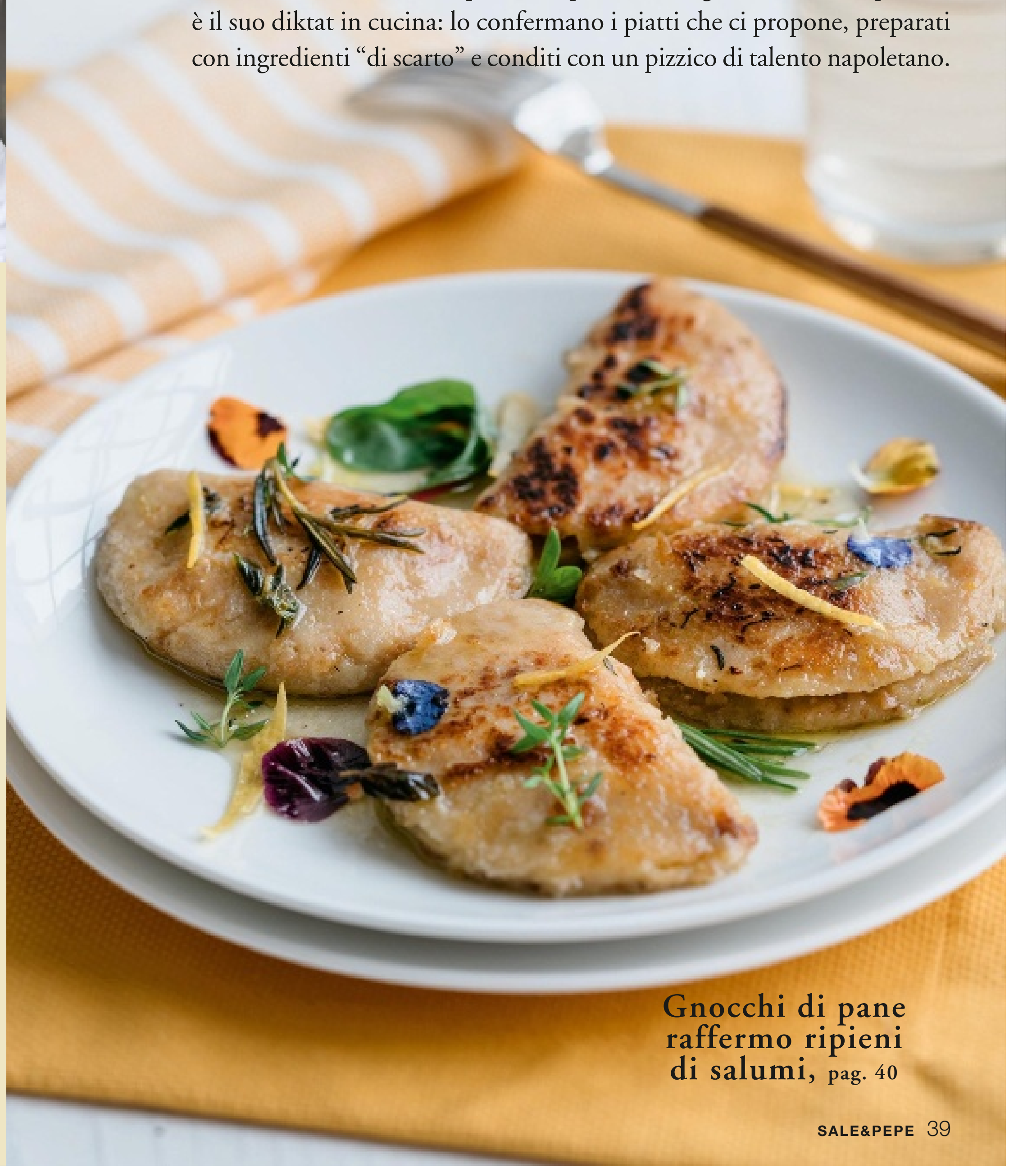
VALORIZZARE I PRODOTTI DELLA SUA TERRA CON UNA CUCINA ETICA E SENZA SPRECHI: È L'IMPEGNO DELLO CHEF NAPOLETANO PARISI

di Miriam Ferrari, foto di Michele Tabozzi

Si definisce cuoco contadino perché la buona cucina - afferma - incomincia proprio dalla conoscenza dei prodotti della terra. Lo diceva nonna Nannina, la sua ispiratrice, che gli ha insegnato l'amore per le colture, per i tesori che crescevano in masseria, per i loro sapori ineguagliabili. E da questi insegnamenti è partita la scommessa di Pietro, tornato qui dopo aver viaggiato e cucinato per il mondo, in cucine prestigiose, da Parigi agli Emirati Arabi, per ridare dignità e rilanciare la cucina di quella che recentemente è stata definita "terra dei fuochi". Un impegno che non conosce ostacoli, teso a recuperare anche le piccole produzioni territoriali e il lavoro di artigiani e contadini, e per il quale lo chef è stato nominato Testimone dei Diritti Umani dalla Lunid (Libera Università dei Diritti Umani). Valorizzare, recuperare, rispettare la stagionalità e non sprecare è il suo diktat in cucina: lo confermano i piatti che ci propone, preparati con ingredienti "di scarto" e conditi con un pizzico di talento napoletano.



RITORNO ALLE ORIGINI
Pietro Parisi vive fino a 18 anni a Palma Campania, (in provincia di Napoli) nella masseria di famiglia, si diploma all'Istituto Alberghiero di Ottaviano, ma la sua aspirazione è diventare cuoco ad alti livelli: dopo uno stage a Milano nel ristorante di Marchesi lavora per qualche anno a Parigi da Ducasse. A soli 24 anni diventa chef in un albergo a 7 stelle di Dubai, ma presto rinuncia alla carriera per tornare a lavorare nella sua terra d'origine: apre a Palma Campania il ristorante Era Ora e, l'osteria-salumeria Le cose buone di Nannina a San Gennaro Vesuviano. In seguito inaugura a Roma il "Boccacciello bistrot", versione italiana del food jar. Ogni settimana è ospite, nella trasmissione televisiva Mi manda Rai 3, della rubrica "La cucina senza spreco". www.pietroparisi.it



Gnocchi di pane raffermo ripieni di salumi, pag. 40


1

GNOCCHI DI PANE RAFFERMO RIPIENI DI SALUMI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g di mollica di pane raffermo preferibilmente semintegrale - 500 g di avanzi di salumi - 100 g di ricotta - poca farina - aromi freschi (salvia, origano, timo) - olio extravergine d'oliva - 1 limone non trattato - poco brodo - sale - pepe

● **1** Tagliate a pezzetti la mollica di pane e mettetela in una ciotola. Versatevi sopra un bicchiere abbondante di acqua fredda e lasciatela ammorbidire.
● **2** Impastate il pane con le mani schiacciandolo bene fino a ottenere un impasto compatto e omogeneo. Trasferitelo sulla spianatoia infarinata e lavoratelo energicamente spolverizzandolo ancora di farina se troppo morbido.
● **3** Formate un cilindro che dovrà risultare ben compatto, spolverizzatelo ancora di farina e trasferitelo su un foglio di carta da forno. Appoggiatevi sopra un altro foglio di carta e stendetelo con il matterello allo spessore di 1 cm.
● **4** Con un coppapasta rotondo di 8-10 cm ritagliate la sfoglia di pane in tanti dischi.
● **5** Tritate i salumi grossolanamente con un pesante coltello. Raccoglieteli in una ciotola, mescolatevi la ricotta, salvia, timo e origano tritati, sale e pepe.
● **6** Distribuite un cucchiaio d'impasto su ogni disco di pane. Ripiegate i dischi a mezzaluna e sigillateli.
● **7** Rifilate i bordi degli gnocchi con il coppapasta.
● **8** Scaldate in una padella antiaderente 3-4 cucchiai di olio, aggiungete gli gnocchi, qualche ciuffo di aromi e la scorza del limone grattugiata. Girateli appena dorati e portateli a cottura bagnando con qualche cucchiaio di brodo. In alternativa potete cuocere gli gnocchi a vapore e condirli con un filo di olio crudo.


2

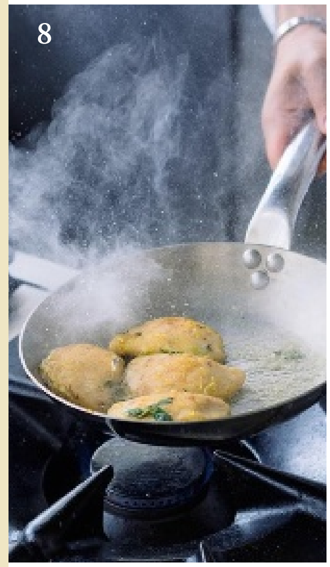

3


4


5


6


7


8

FINTA FRITTATA DI BUCCE DI PATATA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g di bucce di patata - 500 g di mozzarella di bufala - 150-200 g di avanzi di formaggio stagionato - aromi freschi (origano, timo, rosmarino) - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Lavate le bucce in acqua, scolatele e asciugatele. Radunatele su un tagliere e tagliatele a julienne.
● **2** Scolate bene la mozzarella dal suo latticello, tagliatela a fette, tritatela grossolanamente e trasferitela in una ciotola.
● **3** Mescolatevi le bucce, gli aromi tritati e il formaggio grattugiato con la grattugia a fori grossi; salate e pepate.
● **4** Ungete di olio una padella antiaderente di 20 cm di diametro e fatela scaldare molto bene; versatevi metà del composto schiacciandolo con le mani per appiattirlo.
● **5** Cuocetelo per 5 minuti senza toccarlo, appena la base è dorata, leggermente rappresa ma ancora morbida, rovesciate la frittata e trasferitela su un piatto.
● **6** Preparate allo stesso modo un'altra frittata. Tagliatele a pezzetti e servite guarnendo, se vi piace, con foglie di insalata fresca ed erbe aromatiche.



1



2



3



4



5



6





Polpette nuovissime

RUSTICHE E SFIZIOSE COME SEMPRE, ECCOLE DECLINATE IN ABBINAMENTI INSOLITI TRA LA CARNE MACINATA E GLI ORTAGGI E POI CON CUORI DI FORMAGGIO, INTINGOLI ASSAI SUGOSI E PERSINO UN TOCCO ETNICO

a cura di Daniela Falsitta, foto di Michele Tabozzi, ricette di Livia Sala, styling Studio Salaris. Scelta del vino di Sandro Sangiorgi



Tagliere Lene Bjerre, cucchiaino 100 Fa, sfondo Marazzi. Nella pagina accanto: tagliere in legno Madame Gioia e ciotola Serax. Indirizzi a pagina 6



POLPETTE DI MAIALE E CICORIA, CON RIPIENO FILANTE

PER 4 PERSONE
450 g di carne macinata di maiale - 80 g di cicoria (o tarassaco o catalogna) - 1 scalogno - 1/2 costola di sedano - 2 fette di pane in cassetta - 50 ml di latte - 2 uova - 30 g di grana padano - 120 g di fontina - 100 g di pangrattato -1 cucchiaino di paprica dolce - 1 ciuffo di salvia - olio per friggere - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Tuffate la cicoria in acqua salata in ebollizione e scolatela dopo 3-4 minuti: strizzatela e tritatela. Mondate lo scalogno e il sedano, tritateli e soffriggeteli a fiamma dolce con un pizzico di sale, un filo d'olio extravergine e la salvia; unite la cicoria e fatela insaporire qualche istante, quindi eliminate la salvia.
● **2** Spezzettate il pane e bagnatelo con il latte: dopo qualche istante strizzatelo eliminando il latte in eccesso e spappolatelo. Unite la carne, un uovo, il grana, la paprica, un pizzico di sale, una macinata di pepe e la cicoria.
● **3** Unite, se necessario, poco pangrattato, poi modellate delle polpette tonde della misura di una noce. Tagliate la fontina a dadi di 1,5 cm di lato e mettetene uno all'interno di ciascuna polpetta.
● **4** Passate le polpette prima nell'uovo rimasto, leggermente sbattuto, e poi nel pangrattato. Scaldate 4 dita d'olio per friggere in un tegame dai bordi alti e friggetevi le polpette finché saranno ben dorate e croccanti; scolatele su carta per fritti e servitele immediatamente.

MEDIA ● Preparazione 35 minuti ● Cottura 15 minuti ● 525 cal/porzione



POLPETTE TERYAKI

PER 4 PERSONE
500 g di carne macinata di pollo - 2 scalogni - 1 cucchiaino di zenzero grattugiato - 3 cucchiai di salsa di soia - 1 uovo - 4 cucchiai di pangrattato - 2 cucchiai di sakè - 2 cucchiai di zucchero - 2 cucchiai di mirin (una sorta di sakè dolce) - 1 mazzetto d'erba cipollina - 240 g di riso Basmati - 1 cipollotto - insalata verde per accompagnare - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Mondate e tritate gli scalogni, quindi fateli appassire con un filo d'olio, un pizzico di sale e lo zenzero per qualche minuto. Amalgamate al soffritto preparato la carne macinata, poi unite qualche filo di erba cipollina tritato, l'uovo, il pangrattato e un cucchiaio di salsa di soia; pepate.
● **2** Modellate tra le mani tante polpette ovali e rosolatele in una padella antiaderente con un filo di olio. Intanto scaldate in un pentolino i due cucchiai di salsa di soia rimasti con il sakè, lo zucchero, il mirin e 2 cucchiai d'acqua. Quando la salsa comincia a diventare sciropposa toglietela dal fuoco.
● **3** Versate la salsa sulle polpette e fatele insaporire pochi istanti. Servite con il riso lessato, l'insalata e il cipollotto affettato. Condite con sale e olio extravergine.

FACILE ● Preparazione 30 minuti ● Cottura 15 minuti ● 550 cal/porzione

Piatto piano Livellara Milano, piatto fondo e lattiera Brooste Copenhagen, tessuto Lene Bjerre, sfondo Marazzi. A destra: tagliere di ceramica Forme di Farina, tagliere in legno Lene Bjerre, forchetta 100 Fa, tovagliolo Brooste Copenhagen, bicchieri Serax e sfondo Marazzi. Indirizzi a pagina 6

PEPERONI AL FORNO RIPIENI DI POLPETTINE

PER 4 PERSONE
4 peperoni - 100 g di mortadella - 100 g di prosciutto cotto - 100 g di prosciutto crudo - 150 g di carne macinata di vitello - 30 g di taralli al finocchietto - 2 uova - 30 g di pecorino grattugiato 1 spicchio d’aglio - timo - 100 g di pangrattato - olio per friggere - olio extravergine d’oliva - sale - pepe

● **1** Sciacquate i peperoni, tagliateli longitudinalmente asportando e tenendo da parte la calottina. Svuotateli dai semi, sistemateli su una placca, oliate, salate e infornateli a 190°. Intanto tritate nel mixer i salumi con i taralli, quindi amalgamateli alla carne, unendo un uovo, il pecorino e una manciatina di timo tritato con l’aglio. Salate e pepate.
● **2** Modellate tra le mani tante piccole polpettine tonde: passatele nell’uovo rimasto leggermente sbattuto e poi nel pangrattato. Friggetele per un paio di minuti in olio caldo, quindi scolatele su carta per fritti e asciugatele un po’.
● **3** Farcite i peperoni ormai quasi cotti con le polpettine, richiudeteli con le calottine tenute da parte e ripassateli in forno per altri 10 minuti.

FACILE ● Preparazione 40 minuti ● Cottura 25 minuti ● 600 cal/porzione





BOCCONCINI DI POLLO ALLO CHARDONNAY

PER 4 PERSONE
500 g di carne macinata di pollo - 2 fette di pane in cassetta - 1 uovo - 30 g di parmigiano reggiano grattugiato - 1 mazzetto di erba cipollina - 100 g di farina - 150 ml di Chardonnay - 120 g di panna acida - 1 cucchiaio di mascarpone - 1/2 porro - 80 g di pancetta affumicata a dadini - brodo di pollo - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Tritate nel mixer le fette di pane con il parmigiano reggiano e qualche filo di erba cipollina, quindi amalgamatele alla carne di pollo. Unite l'uovo sbattuto con un pizzico di sale e di pepe e aggiungete, se necessario, un poco di pangrattato in modo da ottenere un composto non troppo morbido.
● **2** Modellate delle piccole polpettine e infarinatele. Tagliate a fettine il porro e fatelo appassire con pochissimo olio e la pancetta. Unite le polpette e rosolatele qualche minuto, sfumate con il vino e fatelo evaporare un po'.
● **3** Aggiungete anche il mascarpone e la panna acida, un altro pizzico di sale e una macinata di pepe e fate legare sulla fiamma dolcissima per qualche istante, diluendo se necessario con poco brodo caldo. Terminate con qualche filo di erba cipollina tagliuzzata e servite.

FACILE ● Preparazione 30 minuti ● Cottura 20 minuti ● 510 cal/porzione

BERE GIUSTO
L'equilibrio dolce amaro tra la carne di maiale e la cicoria ricalca quello dei peperoni ripieni: in entrambi i casi li accompagneremo con l'armonia avvolgente di una Malvasia del Carso. Un Rosato a base di Nero d'Avola incrocia la vena esotica delle polpette teryaki e l'intonazione mediterranea di quelle al sugo, rispettando sempre la delicatezza delle carni; allo Chardonnay del Macon il compito di seguire la ricetta di cui è protagonista nonché la linea speziata delle zucchine alla senape.



Piatto Serax, posate 100 Fa, tagliere Madame Gioia e tovaglia Society Limonta. A sinistra: tagliere Lene Bjerre, piattino Brooste Copenhagen, tovagliolo Once Milano. Indirizzi a pagina 6

POLPETTE AL SUGO INFORNATE

PER 4 PERSONE
500 g di carne macinata di manzo - 80 g di pomodorini semisecchi sott’olio - 50 g di olive taggiasche snocciolate sott’olio - 2 fette di pane in cassetta - 50 g di parmigiano reggiano grattugiato - 1 uovo - 1 cucchiaio di pangrattato - 400 g di salsa di pomodoro - 125 g di ciliegine di mozzarella - 1 mazzetto di basilico - olio extravergine d’oliva - sale - pepe

● **1** Amalgamate la carne macinata con l’uovo leggermente sbattuto, la metà del parmigiano reggiano, un pizzico di sale, una macinata di pepe, le olive e la metà dei pomodorini tritati grossolanamente. Tritate il pane nel mixer con qualche foglia di basilico e unitelo al mix aggiungendo anche il pangrattato se fosse troppo morbido.
● **2** Formate delle polpette tonde tra i palmi delle mani leggermente inumiditi. Rosolatele in un tegame adatto al forno con un filo d’olio.
● **3** Aggiungete i pomodorini rimasti, la salsa di pomodoro e fate insaporire un paio di minuti. Tagliate le mozzarelline a metà e distribuitele tra le polpette; cospargete con il parmigiano rimasto e infornate a 190° per 15 minuti. Profumate con qualche fogliolina di basilico e servite.

FACILE ● Preparazione 30 minuti ● Cottura 25 minuti ● 560 cal/porzione



POLPETTE DI VITELLO E ZUCCHINE CON SALSA DI SENAPE AL LIMONE

Ciotolina Brooste Copenhagen, cucchiaio 100 Fa, sfondo Marazzi. Indirizzi a pagina 6

PER 4 PERSONE
400 g di vitello macinato - 2 zucchine - 30 g di grana padano - 2 fette di pane in cassetta - 1 uovo - 100 g di farina - 2 cucchiai di farina di mandorle - foglioline di prezzemolo e origano fresco - 2 spicchi d'aglio - 1/2 limone - 2 cucchiai di senape - rosmarino - pangrattato - olio extravergine - sale - pepe

● **1** Ammorbidite il pane in poca acqua. Spuntate le zucchine, grattugiatele grosse, salatele, copritele con un piatto e schiacciatele con un peso perché perdano acqua.
● **2** Riunite in una terrina la carne, il grana, le zucchine, la farina di mandorle, l'uovo, un pizzico di sale, una macinata di pepe, una manciata di prezzemolo e origano.
● **3** Amalgamate tutti gli ingredienti e, se il composto risulta troppo morbido, aggiungete del pangrattato. Modellate una ventina di grosse polpette ovali tra i palmi delle mani leggermente inumiditi; passatele nella farina ed eliminate l'eccesso rotolandole nuovamente tra le mani.
● **4** Rosolate le polpette con un filo d'olio, gli spicchi d'aglio schiacciati, 2 spicchi di limone e un po' di rosmarino. Dopo 5 minuti, unite la senape, un cucchiaio di succo di limone e un mestolo d'acqua tiepida e fate insaporire le polpette.

FACILE ● Preparazione 15 minuti ● Cottura 10 minuti ● 360 cal/porzione





NEWS AND FOODIES

Le sue sono polpette senza spreco: nascono dagli scarti della preparazione di un succo di cavolfiori e carote. Mariacristina per il drink ha usato l'estrattore e con gli avanzi solidi ha fatto queste polpettine veg. Lei è curiosa e dinamica e sul suo **newsandfoodies.it** accanto a ricette intelligenti e ghiotte si trovano spesso storie che parlano di luoghi, eventi, libri e novità del mondo food.

newsandfoodies



COOK THE LOOK

Non ha un ufficio, fa la mamma a tempo pieno, e con un computer e una cucina riesce a fare lavori straordinari, che le danno grandi soddisfazioni. Giorgia è appassionata di food e su **www.cookthelook.it** ci sono e sue appetitose ricette. Dal momento che odia sprecare il cibo avanzato, le polpette sono una preparazione risolvi tutto: rielabora gli ingredienti in modo creativo e non butta via niente.

Cookthelook chez Giorgia



Una Famiglia in Cucina

UNA FAMIGLIA IN CUCINA

Sono sei fratelli tra i fornelli e ciascuno ha un ruolo: chi ha le idee creative, chi le organizza, chi le realizza e chi le condivide sul loro sito **unafamigliaincucina.it.** Tra gli ingredienti must del team ci sono le melanzane che loro cucinano in tanti modi diversi. E in questo caso sono il contenitore (da mangiare) delle loro piccole polpettine di carne e mortadella.

Piovono polpette

PIACCIONO PERCHÉ SONO SFIZIOSE E SPESSO PERMETTONO DI RICICLARE IN MODO APPETITOSO GLI AVANZI, IN RETE SE NE TROVANO DI TUTTI I TIPI

di Barbara Roncarolo

LE VOSTRE FOTO SU INSTAGRAM

Le foto di **#polpette** superano quota 60 mila, senza considerare le varie #polpettefritte, #polpettevegane, #polpettedipane e via dicendo. Qui abbiamo selezionato quelle al sugo di **@vasco.gina** che ai suoi uomini le serve con la pasta e per sé le fa con le verdure; quelle di **@attyorry** con zucchine e ricotta; **@fattysleepy** ne prepara sempre in gran quantità; mentre **@lapisincucina** le fotografa così da vicino che pare di sentire il sapore. Usate **#InstaSalePepe**: guarderemo tutte le vostre foto.



Il pollo alla diavola

CROCCANTE E SUCCULENTO, RICHIEDE POCHI INGREDIENTI MA UNA SAPIENTE COTTURA

di Miriam Ferrari, foto di Michele Tabozzi, in cucina Antonella Pavanello, scelta del vino di Sandro Sangiorgi



Dalla Pianura Padana al Lazio sono molte le regioni che si contendono la paternità di questo piatto. E tutti con valide argomentazioni e stuzzicanti riferimenti. Citiamo per esempio il lungo capitolo dedicato al pollo nel libro La cucina romana e del Lazio di Livio Jannattoni. Questo approfondito excursus, che esordisce con "pollo, pollastro, il beneamato pollo della festa di un tempo... oggetto di precisi desideri...", percorre la storia, tutta romana fin dagli antichi progenitori, di galletti e capponi "sempre pronti per il fuoco", per riportare alla fine le ricette locali più tipiche: dal pollastro alla diavola del napoletano Adolfo Giaquinto al pollo in padella dell'autorevole Carnacina.

> *segue a pag. 54*


1


2


3


4

LA PREPARAZIONE

PER 2 PERSONE

1 pollo novello già pulito di circa 1 kg - 2 spicchi d'aglio - 1 pizzico di peperoncino in polvere o 2 peperoncini piccanti spezzettati - 2 rametti di rosmarino - 1 dl di olio extravergine d'oliva - sale - pepe
Per il contorno: 500 g di patate a pasta gialla - abbondante olio per friggere - 50 g di strutto - sale

• **1** Tagliate e scartate le zampe e il collo del pollo; fiammeggiatelo brevemente sul fornello per eliminare le eventuali piccole piume residue, lavatelo e asciugatelo con un canovaccio • **2** Emulsionate 4 cucchiai di olio con gli spicchi d'aglio sbucciati e schiacciati, il peperoncino e le foglioline di rosmarino. • **3** Tagliate il pollo a metà lungo la schiena, apritelo e appiattitelo bene. • **4** Cospargetelo uniformemente con l'emulsione aromatica preparata. • **5** In un capiente tegame antiaderente fate scaldare il resto dell'olio e adagiatevi il pollo, appoggiatevi un coperchio più piccolo del tegame e mettetevi sopra un peso che lo tenga ben appiattito durante la cottura. Lasciate dorare così per circa 5 minuti a fuoco vivace. • **6** Girate il pollo e continuate la cottura girandolo più volte e irrorando ogni volta con l'emulsione aromatica, fino a che non sarà ben cotto internamente e rosolato su entrambi i lati (occorreranno 35-40 minuti). Salate e pepate. • **7** Per il contorno tagliate le patate a bastoncini e immergeteli in una ciotola di acqua fredda. • **8** Scaldate in una padella profonda abbondante olio per friggere e 50 g di strutto, e friggetevi, poche alla volta, le patate, scolandole ben dorate; salate prima di servire.


5


6


7


8

> *segue da pag. 52*

Il celebre cuoco-gastronomo lo interpretava cotto sulla graticola e avvolto nel pangrattato per renderlo più croccante, diversamente da “er pollo novello alla diavola” di Gigi Fazzi, il famoso re degli osti, come lo definiva negli anni ‘50 chi frequentava la sua “Hosteria Romana”. La sua versione si avvicina molto a quella attuale: cottura in padella “coll’ojo sotto e sopra” e servizio “cor groppone a vista” e una spruzzata di succo di limone.

Un piatto “diabolico”

Altri grandi della cucina enfatizzano invece la caratteristica piccante della ricetta. Primo tra tutti Pellegrino Artusi: autore de «La Scienza in cucina e l’Arte di mangiar bene», il grande gastronomo riporta nella sua opera il “pollo al diavolo” e annota: “...si chiama così perché si dovrebbe condire con pepe forte di Caienna e servire con una salsa molto forte, cosicché a chi lo mangia, nel sentirsi accendere la bocca, verrebbe la tentazione di mandare al diavolo il pollo e chi l’ha cucinato”. Nelle versioni attuali si usa invece il meno aggressivo peperoncino (c’è anche chi rinuncia all’uso delle spezie) e a proposito dell’origine del nome ci sono discordanti interpretazioni: alcuni pensano che il termine “alla diavola” derivi dal fatto che il pollo è cotto in padella su fiamma vivace, che ricorda il fuoco dell’Inferno, per altri questa denominazione è da attribuire all’abbondante uso, in passato, dalla salsa diable, un condimento rosso anch’esso molto piccante. Ma la versione del viandante che con la bocca infuocata dall’eccesso di peperoncino manda al diavolo l’oste, suggerita dall’Artusi, è considerata la più attendibile dagli storici della cucina.

BERE GIUSTO

Il pollo non richiede quasi mai un vino di gran corpo, non è necessario neanche un forte potere astringente, è preferibile una tipologia che sappia leggere la fibra della carne e dare spazio al gusto della rosolatura: restiamo nel Lazio e scegliamo un Cesanese di Olevano Romano in versione Rosato, delicato nei profumi, così da non interferire con quelli degli aromi utilizzati per la cottura, e asciutto nello sviluppo del sapore.



I SUGGERIMENTI DI SALE&PEPE

Vi segnaliamo alcuni ristoranti che propongono, tra le tante specialità, anche questo piatto.

TRATTORIA AL LAGHETT
Via Sant’Arialdo 126, Milano tel. 02 5691717.
A due passi all’Abbazia di Chiaravalle questa osteria aperta nel 1890 e gestita dalla quinta generazione della stessa famiglia propone ricette di una volta con prodotti di territorio. Tra i secondi spiccano il bollito misto e il pollo “schiacciato” alla diavola.

RISTORANTE SORA ROSA
Via di Tor Carbone 74, Roma, tel. 06 7188453.
Accanto all’Appia antica, i sapori della tradizione romana interpretati con originalità. Alle amatriciane, carbonare segue una sfilata di altri piatti tipici, tra cui il pollo alla diavola, considerata qui un’irrinunciabile specialità.

RISTORANTE HOTEL CACCIANI
via Armando Diaz 13, Frascati (Roma), tel. 06 9420378.
Uno storico ristorante con un ricchissimo menu. Tra i piatti clou “il pollo alla diavola di Nonno Leopoldo biscottato”, cucinato secondo la ricetta del 1922, anno di nascita del locale.

ALBERGO DEL SOLE
Via Monsignor Trabattoni 22, Maleo (Lo), tel. 037758142.
Nella suggestiva atmosfera di questo mitico ristorante il “galletto alla diavola” è uno dei simboli di una cucina recuperata dalla più schietta tradizione lombarda.



LA PAROLA ALL’ESPERTO

Risponde alle nostre piccole curiosità Paolo Reina, patron chef dell’Antica Trattoria del Gallo di Vigano, nel parco agricolo sud-ovest di Milano, dove da moltissimi anni viene proposto anche questo piatto cucinato secondo la ricetta di famiglia. Il locale fa parte delle Premiate Trattorie Italiane, promotrici della cucina tradizionale del territorio (www.trattoriadelgallo.com).

Per questo piatto utilizzate polli novelli? È importante che siano polli allevati a terra, certamente giovani, del peso di 900-1000 g.

La vostra ricetta prevede anche erbe aromatiche e peperoncino? Usiamo solo olio extravergine e sale, come vuole la tradizione della famiglia Gerli, che ha gestito la trattoria per ben tre generazioni, ma si può certamente insaporire con erbe e spezie.

Qual è il recipiente ideale per la cottura? Per una migliore conduzione del calore occorre una padella dal fondo molto spesso, noi usiamo pentole in alluminio studiate appositamente.

I segreti per una cottura perfetta? La cottura richiede molta cura e una continua presenza: nella nostra cucina il pollo viene cotto per 35 minuti girandolo per 20-22 volte. Non ci sono segreti ma è indispensabile un po’ di esperienza.

Cosa suggerite come contorno? Serviamo il pollo alla diavola con morbide chips di patate fritte da noi.

SEPPIE E SEPPIOLINE



GRAZIE ALLA VARIETÀ DI CONSISTENZA E DIMENSIONI, QUESTI MOLLUSCHI SONO ADATTI ALLE RICETTE PIÙ DIVERSE. PERFETTI RIPIENI, NELLE ZUPPE E IN INSALATA

a cura Alessandro Gnocchi, ricette di Paola Volpari, foto di Luca Colombo/Studio XL, styling Studio Salaris



Tovagliolo Libeco, cucchiaio Mepra, fondo Novacolor. Nell'altra pagina, tagliere House Doctor. Indirizzi a pagina 6

Zuppa con verdure, ceci ed erba cipollina,
pag. 66



Seppie ripiene con pane,
caciocavallo e olive,
pag. 66

Piatto Virginia Casa, tovagliolo Society Limonta, forchetta Mepra. Nell'altra pagina, tovagliolo Society Limonta, coltello Mepra, bicchiere Madame Gioia, fondo Novacolor. Indirizzi a pagina 6



CURRY DI SEPPIE

PER 4 PERSONE
800 g di seppioline pulite - 3 cm di zenzero fresco - 1 cucchiaio di curry in polvere - 2 cipollotti viola - 2 lime non trattati - 4 dl di latte di cocco - olio di semi di girasole - sale

● **1** Sbucciate lo zenzero e grattugiatelo; mondate i cipollotti, eliminate la radice, tenete da parte le foglie verdi interne di uno e tagliate entrambi a fettine.
● **2** In una padella, scaldate 5 cucchiai di olio, unite lo zenzero e i cipollotti, lasciateli stufare dolcemente per 3 minuti, aggiungete le seppioline, regolate di sale, lasciatele insaporire su fiamma vivace per 4 minuti e unite il curry.
● **3** Mescolate, aggiungete il latte di cocco, abbassate la fiamma, coprite la padella e cuocete su fiamma bassa per 30 minuti. A fine cottura, unite il succo e la scorza grattugiata di 1/2 lime. Servite con il lime rimasto tagliato a spicchi, le foglie del cipollotto tenute da parte tagliate a fettine sottili.

FACILE
● Preparazione 10 minuti ● Cottura 40 minuti ● 450 cal/porzione



Insalata di seppie e verdure con vinaigrette al nero,
pag. 66

Piatto Bloomingville, fondo Novacolor. Nell'altra pagina, tovagliolo Madame Gioia. Indirizzi a pagina 6

CROSTONI CON POMODORINI AL NERO

PER 4 PERSONE
600 g di seppioline - 4 fette di pane tipo filone - 300 g di pomodori perini - 2 rametti di timo - 1 spicchio d'aglio - 1/2 bicchiere di vino bianco - 1 bustina di nero di seppia - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Sbucciate lo spicchio d'aglio, eliminate l'anima centrale e tritatelo finemente; Lavate, mondate e tagliate i pomodori a fette; sciacquate le seppioline, asciugatele con carta da cucina e tagliatele a striscioline.
● **2** In una padella, scaldate 4 cucchiai d'olio, unite l'aglio tritato e, quando inizia a dorare, unite le seppioline e 1 presa di sale; fate rosolare per 2 minuti e unite il vino bianco. Cuocetele su fiamma vivace per 5-6 minuti, unite il nero di seppia, i pomodori, poi pepate, mescolate e tenete in caldo.
● **3** Condite le fette di pane con un filo di olio e tostatele sotto il grill. Trasferite sulle fette di pane le seppioline e i pomodori con il loro fondo di cottura, completate con le foglioline di timo e servite.

FACILE ● **Preparazione 15 minuti** ● **Cottura 20 minuti** ● **420 cal/porzione**





VIVA LA MAMMA PORTA IN TAVOLA LE NUOVE INSALATE PRONTE.
Una gamma completa di piatti freschi, leggeri e tutti da provare con quel gusto in più, ma senza conservanti aggiunti. Scopri la ricetta al tonno, con 5 cereali, legumi, mais: un sapore unico come la tua voglia di buono. **OGNI GIORNO UN SAPORE DIVERSO.**

STUFATO CON PEPERONI E ROSMARINO

PER 4 PERSONE
800 g di seppie di medie dimensioni - 1 peperone giallo - 1 peperone verde corno di bue - 1 cipolla rossa - 500 g di pomodori perini - 2 rametti di rosmarino - 1/2 bicchiere di vino bianco - 1 cucchiaio di aceto di mele - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Lavate i pomodori, scottateli per 30 secondi in acqua in ebollizione, scolateli, eliminate i semi, riducete la polpa a dadini e tenetela da parte. Pulite le seppie, eliminate il contenuto della testa, l'osso, il becco e gli occhi; poi sciacquatele rapidamente in modo da non togliere tutto il nero, separate i tentacoli uno a uno e tagliatele il resto a striscioline sottili.
● **2** Lavate e mondate i peperoni e tagliateli a striscioline sottilissime; sbucciate la cipolla e tagliatela a fettine sottili. In una padella, scaldate 4 cucchiai di olio, unite la cipolla, lasciatela stufare dolcemente per 5 minuti su fiamma bassa, unite l'aceto, lasciatelo evaporare, poi prelevate la cipolla e tenetela in caldo. Versate nella stessa padella la dadolata di pomodoro e 1 presa di sale, fate cuocere per 5 minuti, poi prelevate il pomodoro e tenetelo in caldo. Trasferite nella padella i peperoni, salateli e cuoceteli su fiamma vivace per 4-5 minuti, poi prelevateli e teneteli in caldo.
● **3** Tasferite nella padella le seppie e gli aghi del rosmarino tritati finemente, regolate di sale, cuocete su fiamma alta per 3-4 minuti, bagnate con il vino e lasciatelo evaporare, poi unite i peperoni e la cipolla cotti e togliete dal fuoco. Suddividete la dadolata di pomodoro nei piatti singoli, distribuitevi sopra le seppie con i peperoni e la cipolla, pepate, condite con un giro d'olio crudo e servite.

MEDIA
● **Preparazione 20 minuti**
● **Cottura 20 minuti** ● **470 cal/porzione**



Fondo Marazzi.
Indirizzi a pagina 6



ZUPPA CON VERDURE, CECI ED ERBA CIPOLLINA

PER 4 PERSONE
600 g di seppioline pulite - 500 g di ceci lessati - 2 carote - 2 costole di sedano verde - 3 cipollotti - 1 l di brodo vegetale - 10 g di erba cipollina - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Lavate il sedano, mondatelo e togliete accuratamente i filamenti del gambo. Lavate le carote e raschiatele; pulite i cipollotti ed eliminate la parte più dura del gambo. Tagliate il sedano a rondelle abbastanza sottili, le carote a tocchetti e i cipollotti a fettine, poi trasferite le verdure così preparate in una casseruola e fatele soffriggere con 4-5 cucchiai di olio extravergine d'oliva per 3-4 minuti. Nel frattempo, in una pentola, portate a ebollizione il brodo vegetale.
● **2** Sciacquate velocemente le seppioline sotto l'acqua corrente, poi unitele alle verdure soffritte, aggiungete un pizzico di sale e fate insporire a fuoco medio per circa 5 minuti. Versate nella casseruola il brodo bollente e i ceci scolati dal liquido di conservazione.
● **3** Proseguite la cottura su fiamma bassa e a pentola coperta per circa 30 minuti. Lasciate intiepidire la zuppa, profumatela con l'erba cipollina tagliuzzata, pepate e servite.

FACILE
● **Preparazione 10 minuti**
● **Cottura 40 minuti** ● **430 cal/porzione**



SEPPIE RIPIENE CON PANE, CACIOCAVALLO E OLIVE

PER 4 PERSONE
800 g di seppie medie pulite - 300 g di pomodori datterini - 100 g di mollica di pane - 100 g di caciocavallo - 30 g di uvetta - 1 uovo - 1 tuorlo - 5 foglie di menta - 12 olive taggiasche - 1 cipollotto - 10 g di finocchietto selvatico - 4 spicchi d'aglio - latte - 1 bicchiere di vino bianco - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Mettete a mollo l'uvetta in acqua tiepida per 10 minuti, scolatela e strizzatela. Bagnate la mollica di pane con poco latte, strizzatela e trasferitela in una terrina; unite il caciocavallo grattugiato, l'uovo, il tuorlo, l'uvetta, le foglie di menta tritate e le olive tagliate a pezzetti, sale, pepe e mescolate.
● **2** Tagliate i tentacoli delle seppie e tritateli. Mondate il cipollotto, tritatelo e fatelo stufare in una padella con 3 cucchiai d'olio; unite i tentacoli tritati, salate, cuocete per 3-4 minuti, spegnete e fate raffreddare.
● **3** Unite tentacoli e cipollotto al ripieno. Farcite le seppie e disponetele in una teglia con 4 cucchiai d'olio, unite i pomodorini lavati e tagliati quasi tutti a metà; salate, unite il vino, l'aglio schiacciato e infornate a 180° per 30 minuti. Al termine profumate con il finocchietto tritato e servite.

MEDIA
● **Preparazione 20 minuti**
● **Cottura 35 minuti** ● **500 cal/porzione**



INSALATA DI SEPPIE E VERDURE CON VINAIGRETTE AL NERO

PER 4 PERSONE
800 g di seppie con il nero - 400 g di pomodori ramati - 200 g di fagiolini - 300 g di zucchine - 1 carota - 1costola di sedano - 1 cipolla bionda - 1 cucchiaio di aceto di vino bianco - olio extravergine d'oliva - sale

● **1** Pulite le seppie tenendo da parte 1 sacca del nero; sciacquatele, prelevate i tentacoli uno a uno e tagliate il resto a pezzi. Mondate il sedano, la carota e la cipolla, tagliateli a pezzetti, trasferiteli in una casseruola con abbondante acqua fredda e portate a ebollizione. Salate, unite le seppie e cuocetele per 30 minuti e fatele raffreddare nell'acqua di cottura.
● **2** Lavate le zucchine e tagliatele a nastro; mondate e lavate i fagiolini; scottate i pomodori in acqua bollente per 30 secondi, scolateli, eliminate i semi e riducete la polpa a dadini.
● **3** Prelevate 1 mestolo di brodo delle seppie, versatelo in un pentolino, portatelo a ebollizione e riducetelo della metà su fiamma alta. Unite il nero della sacca tenuta da parte, 4 cucchiai di olio, l'aceto e spegnete.
● **4** Scottate le zucchine per pochi secondi in acqua salata in ebollizione, scolatele e fatele raffreddare. Cuocete i fagiolini nella stessa acqua per 4 minuti, scolateli e suddivideteli nei piatti con le zucchine e la dadolata di pomodoro. Scolate le seppie e disponetele sulle verdure, condite e servite con la vinaigrette al nero.

MEDIA
● **Preparazione 20 minuti**
● **Cottura 35 minuti** ● **400 cal/porzione**



Ritorniamo alla natura, dissero le fragole.

E con un grande balzo saltarono nel vaso della confettura Darbo assieme alle altre fragole. Questo è anche del tutto naturale, quando si sa, che ogni vaso contiene solo la qualità migliore. Se anche Lei vuole seguire il richiamo della natura, alla prossima colazione provi le eccellenti confetture di Darbo in tanti insuperabili gusti. Per maggiori informazioni sulle nostre confetture visitate **www.darbo.com**

d'arbo Naturrein

Il pieno sapore della natura.


BUONI DAL PROFUMO IN POI
LA STORIA
CONTINUA
Ne parliamo da 60 anni...
... non li abbiamo mai cambiati!
E non li cambieremo neppure quest'anno...
... a parte il vestito!
Ghiottini
i Cantuccini alle mandorle
Ghiott
1953
Seguici su Ghiott Firenze o su www.ghiott.it
alberto ridi / digitalmodi

Cin cin alle seppie

SI BRINDA CON BIANCHI DELICATI QUANDO LE SEPPIE SONO PROTAGONISTE NELLE RICETTE MENO ELABORATE. ROSSI E ROSATI INTENSI PER LE PREPARAZIONI PIÙ COMPLESSE

di Sandro Sangiorgi, a cura di Monica Pilotto

A OGNI RICETTA IL SUO VINO

L'accostamento del vino alle seppie e alle seppioline non si discosta molto dalla norma che, in generale, riguarda i molluschi come il calamaro, il totano e il polpo. Si scelgono bianchi delicati, vedi il Pinot Bianco e il Vermentino dei Colli di Luni, quando le ricette e le cotture mostrano la delicata freschezza della materia prima. Preferiamo vini più intensi, talvolta anche rosati e rossi mediterranei, quali sono quelli di Cirò e del Salento, se le preparazioni sono intense e complesse.
Nell'approfondire la conoscenza delle seppie, abbiamo rilevato che non perdono la tenerezza della fibra anche dopo cotture prolungate, a differenza di altri cefalopodi che si rivelano più tenaci e croccanti. Tutto questo al netto delle loro dimensioni: una seppia atlantica ha uno spessore maggiore; le seppioline del Tirreno meritano di finire crude nella pasta mentre la ripassiamo in padella.

QUESTIONE DI CORPO

Se si parla di fibra, entra in gioco la dimensione tattile del vino.
Non basta quindi che il liquido odoroso abbia una buona vitalità, una generosa sensazione alcolica ed eventualmente, per alcuni bianchi, rossi e rosati, un po' di tannino utile a sgrassare; conta molto la qualità del corpo, come si distende sulla lingua e diventa partecipe di ciò che il cibo ha appena lasciato in eredità. Quando acquistiamo prodotti adatti alle seppie e alle seppioline come la Passerina marchigiana, il Manzoni Bianco trevigiano, il Catarratto siciliano e le specialità della Costiera Amalfitana, accertiamoci attraverso l'assaggio o confrontandoci con il venditore, che questi vini abbiano un gusto naturale e integro, così da condividere davvero il piacere del cibo. Una discriminante è se nella ricetta si usa l'inchiostro contenuto nella sacca del mollusco. Il nero dona maggiori densità e dolcezza, interagendo bene con ingredienti dal sapore amaricante e richiedendo così vini più incisivi come il Pigato, il Sauvignon, il Trebbiano toscano e la Falanghina campana vinificata sulle bucce.





MANZONI BIANCO
Azienda Agricola Conte Loredan Gasparini, Volpago del Motello (TV), 0423 870024; 9 €.
È un bianco con una vena appena aromatica nel profumo di erba e fiori; il sapore vivo è adatto alla ricetta delle seppioline con i ceci nella quale il vino trevigiano rispetta la delicatezza dei molluschi e lascia espandere la consistenza dei legumi (pag. 66).

MARGÒ ROSATO
Cantina Nistri, Faggiano (TA), 0995 912226; 9 €.
Ottenuto con Negroamaro in purezza, questo vino corrisponde all'idea moderna del rosato salentino, fervido, accorato, ma anche agile così da dedicarsi alla ricchezza suadente delle seppie ripiene e alla verace densità dei crostoni (pag. 63 e 66).

DAPHNÉ
Cosimo Maria Masini, San Miniato (PI), 0571 465032; 18 €.
Quest'azienda alleva i vigneti con l'agricoltura biodinamica, una scelta che si riflette nella vitalità espressiva del bianco Daphné, da uve Trebbiano toscano e Malvasia, esemplare per come si presenta sulla lingua e governa la pienezza delle seppie con i peperoni e la sapida varietà dell'insalata (pag. 65 e 66).

PASSERINA
La Valle del Sole, Offida (AP), 0736 889658; 9 €. È una piccola realtà dedita al biologico che si trova a Offida, uno dei luoghi più vocati del Piceno; il suo bianco, a base della varietà Passerina, poggia su una corrispondenza tra il sapore e il profumo ed emana una tale leggiadria da gratificare la fragrante speziatura del curry di seppie (pag. 61).

Funghi di Borgotaro

DAL GUSTO DELICATO, SONO TRA I PORCINI PIÙ PREGIATI, TESORO DELL'APPENNINO VICINO A PARMA. OTTIMI SIA FRESCHI SIA SECCHI

a cura di Marina Cella, foto di Maurizio Lodi, ricetta di Livia Sala, styling di Laura Cereda, scelta del vino di Sandro Sangiorgi

C'è un modo di dire, fra gli abitanti di Borgotaro, perfetto per i funghi delle loro valli: "spontanei aiutati dall'uomo". Perché i porcini della zona, unici in Europa ad aver ricevuto l'Igp, non sarebbero così pregiati se i boschi in cui crescono non fossero sottoposti alle cure umane. Sia con i tagli periodici sia con l'istituzione, dagli Anni '60, delle prime riserve per la raccolta, per limitare e regolamentare l'accesso dei cercatori.

> segue a pag. 72





segue da pag. 71

Siamo sull'Appennino a ridosso di Parma, tra Emilia, Toscana e Liguria; da secoli terra di funghi prelibati, che ogni anno in autunno attira migliaia di appassionati. Quattro le specie di *Boletus* (porcino) che crescono nell'area dell'Igp, tutelata dal consorzio (fungodiborgotaro.com). Il porcino estivo, il primo a nascere, color castano con carne tenera e bianca. Il porcino moro, più tozzo, bruno rossastro, sodo e ottimo essiccato. È squisito sia fresco sia secco il bronzino o porcino nero, con carne compatta. Infine il porcino autunnale, colore dal crema al castano, è il più conosciuto perché cresce fino ad autunno inoltrato, sotto molti alberi diversi. I funghi venduti con il logo dell'Igp devono rispettare il disciplinare e sono sottoposti a controlli di filiera, dai produttori (i proprietari dei boschi) fino ai raccoglitori e ai commercianti.

Quattro varietà deliziose

Come dice il disciplinare, tutte le varietà hanno odore pulito, non piccante e senza inflessioni di fieno, liquirizia, legno fresco. Benché le specie siano diverse, il gusto è simile, in genere delicato e dolce, a volte aromatico con sentori di nocciola. Fa eccezione il porcino nero, forse il più apprezzato dai gourmet, di sapore più intenso e fungino. Ottimi anche i funghi secchi: a differenza dei porcini di altre zone d'Italia, conservano al meglio il loro profumo. Tra i numerosissimi piatti con i funghi, da segnalare "Le ricette ritrovate" a cura del Centro Studi per la Flora Mediterranea di Borgotaro. Tra i primi il risotto con funghi servito in una cappella di mazza di tamburo soffritta, quello con funghi e piccione, gli gnocchi di patate al ragù di funghi, la zuppa in versione gialla con farina di mais, perfetta anche per impanare quelli fritti; le teste ripiene di formaggio al forno, servite su foglie di castagno. Il consorzio invece propone anche ricette meno tradizionali come porcini e olive saltati in padella e conditi con salsa di soia; spuma di patate con funghi, gamberi e calamari; branzino al forno farcito di porcini su letto di pomodori e patate; filetto di maiale al forno con trito di funghi e prosciutto.

TARTARE DI PORCINI ALLE ACCIUGHE E NOCI

PER 4 PERSONE
4 porcini di Borgotaro di media dimensione - 2 filetti di acciuga sotto sale - 30 g di gherigli di noci - 1 mazzetto di prezzemolo - 1/2 cucchiaio di aceto - 2-3 cucchiai di olio di noci - sale - pepe

● **1** Sciacquate i filettini di acciuga dal sale e tritateli insieme a una manciatina di foglie di prezzemolo: coprite con l'olio di noci e lasciate riposare.
● **2** Pulite con cura i funghi, prima con un pennello, poi con una pezzuola umida. Tagliate i funghi a dadini minuscoli, tenendo da parte alcune fettine per decorare. Tritate grossolanamente le noci e unitele ai funghi.
● **3** Condite con l'aceto, poi con la salsina alle acciughe, sale e poco pepe; unite se necessario ancora poco olio e lasciate insaporire per una decina di minuti. Distribuite la tartare nei piatti servendovi di un anello, decorate con le fettine di funghi tenute da parte e servite.

FACILE ● **Preparazione 20 minuti + riposo**
● **Cottura nessuna** ● **180 cal/porzione**

BERE GIUSTO
I porcini di Borgotaro hanno un gusto sapido, setoso ed elastico, senza note grasse e corpose, soprattutto crudi. La salinità delle acciughe suggerisce uno spumante brut dello stesso territorio parmense, la Valle di Sivizzano, a base di Sauvignon. La cremosa leggiadria del perlage incontra la delicata fragranza della tartare.







Acquista una confezione di Tutto Pannocarta da 1, 2 o 3 rotoli, o di Tutto Flash, vai sul sito **www.cheffaidate.it**, inserisci il codice riportato sullo scontrino e ottieni il coupon per prenotare **SUBITO UNA DEGUSTAZIONE PER DUE PERSONE.**

OGNI GIORNO potrai vincere una **SPAGHETTIERA BARAZZONI.**

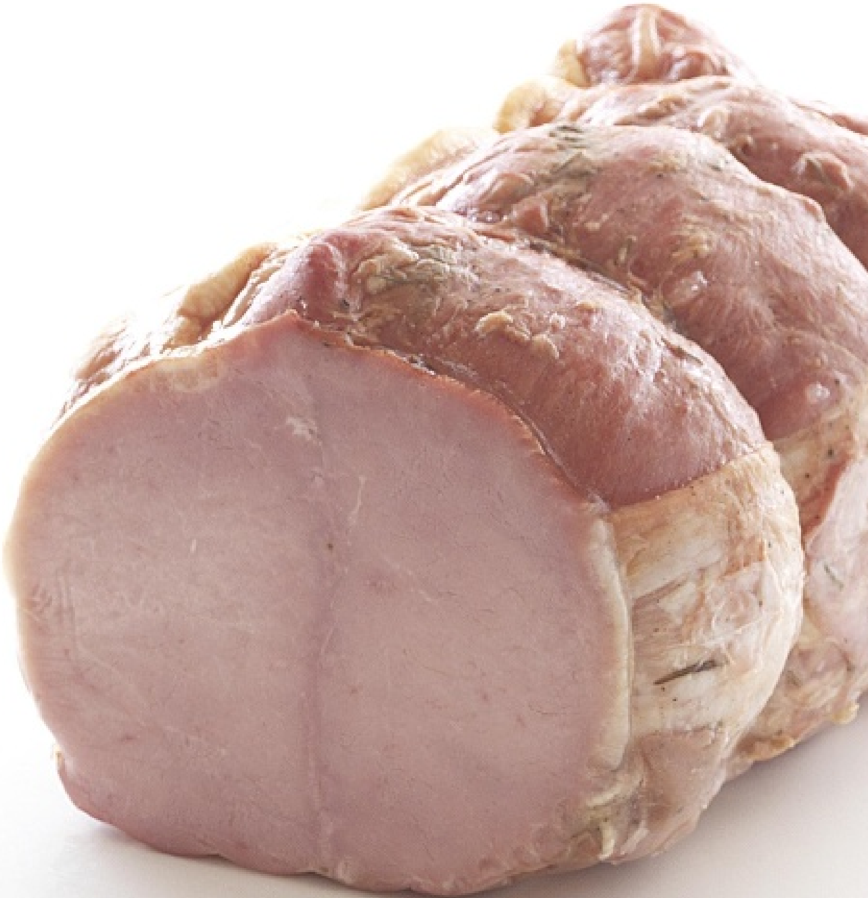
Inoltre parteciperai all'estrazione finale di un **ROBOT ARTISAN DA 4,8 L KITCHENAID!**

CONSERVA LO SCONTRINO.
Concorso misto promosso da LUCART S.p.A. valido dal 23/05/2016 al 22/11/2016. Estrazione finale entro il 31/12/2016. Montepremi complessivo pari a € 80.335,49 (IVA esclusa) salvo conguaglio. **Regolamento su www.cheffaidate.com**

Tutto
Pannocarta

Motta
BARLASSINA

Gusto e leggerezza



ARISTA – LONZA ARROSTO



MOTTA s.r.l. - Via Capuana, 44 - 20825 Barlassina (MB) Italy - Tel. +39 (0362) 560584 - Fax +39 (0362) 557309
E-mail: mottasrl@mottabarlassina.it - www.mottabarlassina.it - www.mottabarlassina.com

Delizie dal bosco

FUNGHI E CASTAGNE: BOCCONCINI PRELIBATI AI QUALI È IMPOSSIBILE RESISTERE

a cura di Monica Pilotto, servizio di Patrizia Cantoni, testo di Amelia Bertottilli, foto di Marco Azzoni

È tempo di funghi. Raccoglierli diventa un buon pretesto per una scampagnata, ma cucinarli richiede un minimo d'impegno e di pazienza. Prima di riporli nella borsa con la base di rete (che li lascia traspirare e li conserva sodi e compatti), ovoli, prataioli e gallinacci si devono pulire con un coltellino sul luogo di raccolta, per lasciar cadere i miceti sul terreno e garantirne la propagazione. Poi, una volta a casa, basterà pulirli con una spazzolina a setole morbide e passarli delicatamente con carta assorbente da cucina appena inumidita. Tagliati a fettine saranno pronti da servire in insalata con un filo di extravergine d'oliva, pepe nero e parmigiano a lamelle o da saltare in padella con aglio e prezzemolo.

> segue a pag. 76







● **1** Essiccatore per funghi, frutta e verdura con timer e 3 griglie in acciaio (Dorrex di Stöckli, diam. cm 34, 296,80 €). ● **2** Per affettare funghi, grana o tartufi serve l'utensile in legno di noce e acciaio inox (Ekko Design da Künzi, 33 €). ● **3** Coltellino per funghi con centimetri incisi sul manico per misurarli e spazzolina; completo di astuccio dove riporlo (Sagaform, 12,50 €). ● **4** Manico in legno e lama in acciaio inox per il coltellino da funghi (Opinel, 40 €). ● **5** Perfetto per pulire i porcini dal terriccio lo spazzolino in acciaio con morbide setole (Küchenprofi, 8,50 €). ● **6** Taglia e affetta gli champignon l'utensile in acciaio inox (Paderno, 24,90 €). ● **7-8** Spazzolini in plastica per la pulizia di funghi, tuberi, radici, frutta e verdura: con estremità appuntita per rimuovere le impurità più resistenti e con retro zigrinato per una pulizia accurata delle bucce (Tescoma, a partire 4,40 €). ● **9** Borsa in poliestere con base in rete dove riporre i funghi dopo la raccolta (Keen Blades, 14,20 €). Indirizzi a pagina 6

> *segue da pag. 75*

In vista dell'inverno, varrebbe la pena di mettere qualche bel porcino a fette nell'essiccatore, che disidrata i funghi lentamente mantenendo intatti aroma e sapore. Una volta secchi, i funghi si conservano anche un anno nei vasetti di vetro e sono perfetti da aggiungere a risotti, umidi e spezzatini. Per le castagne bisogna aspettare ancora un po'. Per loro, accanto al fondamentale coltellino per tagliare la buccia e alla tradizionale padella forata, sbarcano in cucina altri utili attrezzi: il fornello elettrico per caldarroste (ottimo anche per le patate) o la casseruola in argilla naturale da usare direttamente sui fuochi a gas. Per evitare che le caldarroste "scoppino" per effetto del calore, la scorza va incisa a croce con un taglia-castagne o con una pinza. Dopodiché, i marroni si possono cuocere a secco oppure in acqua bollente cui avremo aggiunto un cucchiaino di sale grosso e due foglie d'alloro, che li rende più saporiti e li trasforma nell'ingrediente-base per il montebianco, facile da preparare con il minipimer dotato di un accessorio ad hoc.

● **1** Fornello elettrico per caldarroste e patate con griglia forata e coperchio (Marroniofen di Stöckli, 103 €). ● **2** Minipimer dotato di accessorio per preparare la crema di castagne (Buffet Plus di Braun, 150 €). ● **3** Per cuocere le castagne la casseruola in argilla naturale, non smaltata, ideale per cotture senza acqua (Wald, 42 €). ● **4** Prima della cottura serve questo utensile per incidere a croce la buccia delle castagne (Linea Presto di Tescoma, 7,40 €). ● **5** Per tagliare le castagne il coltellino con lama in acciaio e manico in legno (Victorinox, 16,80 €). ● **6** Impugnatura antiscivolo e lama dentata in acciaio per tagliare velocemente la buccia delle castagne (Snips, 4,50 €). ● **7** La classica padella per le caldarroste è forata, in ferro (Paderno, 24 €). Indirizzi a pagina 6



INFORMAZIONE PUBBLICITARIA



Uno ne usi mille ne fai

Le ricette dell'igiene



SOLVAY®
BICARBONATO
DI SODIO PURISSIMO

IGIENIZZA ELETTRODOMESTICI E CASA IN MODO SICURO.

Per pulire il forno:

- Quando è ancora caldo, inserisci una bacinella di acqua e limone: il vapore ammorbidirà i residui.
- Metti Bicarbonato Solvay® su una spugnetta umida, poi lava i ripiani e risciacqua.
- Per eliminare i cattivi odori, tra un utilizzo e l'altro, lascia all'interno una ciotola piena di Bicarbonato Solvay®.



Lavastoviglie splendente:

- Per evitare gli odori sgradevoli, cospargi le stoviglie con Bicarbonato Solvay®.
- Per deodorare e sgrassare, una volta al mese, aggiungi 100g. di Bicarbonato Solvay® nella lavastoviglie vuota e avvia il programma di risciacquo.





Frigorifero:

- Per pulire internamente e prevenire i cattivi odori, rimuovere residui di cibo ed eventuale muffa, lava le superfici con acqua e Bicarbonato Solvay®.
- Per un effetto anti-odore lascia nel frigo una ciotola colma di Bicarbonato Solvay®.



Ricorda: I cristalli di Bicarbonato Solvay® eliminano lo sporco senza graffiare le superfici ed, essendo solubili, non lasciano residui: ecco perché Bicarbonato Solvay® è amico dell'ambiente.

Scopri tutti gli altri usi di Bicarbonato Solvay® su Bicarbonato.it

interactive.com



REGOLAMENTO COMPLETO SU BICARBONATO.IT

SCARICA GRATIS LA APP

Available on the App Store

Disponibile su Google play

Scopri la nostra nuova pagina

Seguici anche su

vinci Moulinex cuisine companion

SOLVAY® 2016 REGALA
Un aiuto in cucina

CONCORSO A PREMI VALIDO DAL 05/05/2016 AL 30/11/2016. VALORE COMPLESSIVO MONTEPREMI € 34.950,00.



Sapore di mare

NEL CELEBRATO INCANTO DEL GOLFO DEI POETI, UN MENU DI PESCE DAI TONI RAFFINATI E CREATIVI ISPIRATO ALLA CUCINA SPEZZINA

testo di Cristiana Cassé, ricette di Sandra Longinotti, foto di Michele Mulas, styling di Federica Bianco di San Secondo. Scelta dei vini di Sandro Sangiorgi.

Si ringrazia la famiglia Majoli (mitilicoltori) per l'ospitalità e Paolo Varrella (ostricoltore) per la collaborazione, entrambi in La Spezia.



In tutto il servizio, piatti, posate e bicchieri Bitossi Home. Indirizzi a pagina 6



Pane al carbone vegetale con vongole veraci e pesto, pag. 83

Le conchiglie sprigionano un irresistibile profumo di mare: nel golfo di La Spezia la mitilicoltura ha avuto avvio alla fine dell'Ottocento e rappresenta tutt'oggi una voce importante della pesca locale. Nel tempo, i processi di produzione si sono evoluti, ma non sono mai diventati "industriali", si tratta piuttosto di artigianato specializzato.



Nel golfo di La Spezia, battezzato "dei poeti" dal grande Sem Benelli (poeta e drammaturgo del secolo scorso), è viva la tradizione antica della mitilicoltura, ovvero l'allevamento delle cozze. Qui sono tanti gli uomini sposati con il mare e tante sono ancora le caratteristiche palafitte che servivano da laboratori: oggi sostituite da processi più moderni, sono diventate romantiche residenze. Proprio in una di esse, in questo operoso clima al sapore di sale, nasce l'idea di un menu dedicato ai muscoli (le cozze in dialetto) di La Spezia, ma anche a quanto di buono la riviera sa offrire: le acciughe di Monterosso, l'aglio di Vessalico, il basilico genovese Dop, l'eccellente olio extravergine. Il tutto con qualche tocco gourmand, come il pane al carbone vegetale che, una volta affettato e farcito con pesto ligure e vongole veraci, coniuga la tradizione con il nuovo in un vincente mix di sapori. È il primo di tre antipasti, uno più gustoso dell'altro.

> segue a pag. 80



Padellata di peperoni, porri e zucchine con mandorle e ananas, pag. 83

Il rumore gentile dello sciabordio del mare è forse il più potente antistress che esista. L'ideale per godersi gli amici e tante cose buone in assoluto relax





Insalata di farro e fagioli dell'occhio con mazzancolle e aromi, pag. 83

> segue da pag. 79

A seguire, un insolito mix di zucchine, peperoni gialli e tocchetti di ananas stufati in padella: un insieme di gusto delicato e piacevolissimo, ideale per addolcire il palato dopo la bruschetta al pesto. L'ultimo antipasto, raffinatissimo e di raro equilibrio gustativo, è un'insalata fredda di farro e fagioli dall'occhio lessati con mazzancolle leggermente rosolate all'olio, erbe fresche e cipollotto. Un vinello bianco ben freddo scioglie i pensieri e la lingua, e mentre le chiacchiere si trasformano in risa, dalla cucina arrivano i pezzi forti. Eccola, la suprema pastasciutta, facilissima da fare e con un profumo che non sembra di questo mondo. Ci sono le cozze di La Spezia, i pomodorini appena scottati e un battuto di aglio di Vessalico e prezzemolo. E poi c'è una geniale grattata di scorza di limone e l'acqua di cottura delle cozze per spadellare. Indimenticabile e anche bella da vedere.

> segue a pag. 82



Soqquadri alle cozze di La spezia, pag. 84

Tovaglia Trepesci Studio.
Indirizzi a pagina 6

> *segue da pag. 80*

Le sorprese continuano con il secondo piatto, anzi, i secondi, perché sono due, sfiziosissimi. La fritturina, per esempio, è composta da un trittico irresistibile: acciughe infarinate e fritte, polpettine alle patate e acciughe, fiori di zucca ripieni di acciughe e ricotta. Il trionfo delle acciughe, insomma, che naturalmente sono della vicina Monterosso. Ça va sans dire. E poi arriva il pesce spada, marinato con l'olio buono della riviera di Ponente, quindi grigliato e infine arricchito da una dadolata di mozzarella e pomodorini. Sul tutto, il profumo del finocchietto di campo. Il pranzo si conclude, tra un brindisi e l'altro, con un dessert cui va dedicata qualche parola. Si tratta di una crostata di frolla farcita con una sorta di meringa ai pistacchi (il colore rosato in superficie è dato da una spolverizzata di barbabietola in polvere). Ora, qualcuno ha mai sentito parlare delle "schiumette" liguri? Quelle specie di meringhe morbide adagiate in una crema ai pistacchi? Ecco l'idea viene da lì, da un dolce della memoria, che preparavano le nonne. E memoria resterà anche di questa torta, davvero insolita e deliziosa.



Margherita di pesce spada al finocchietto, pag. 84

Nei luoghi di mare, il finocchietto selvatico cresce un po' dappertutto. I suoi fiori, quando hanno i boccioli ancora chiusi, sono un vero tocco di grazia nei menu di pesce



Fritto misto di acciughe e ortaggi, pag. 84

Tovaglietta di carta Pesci Liguri. Indirizzi a pagina 6



BERE GIUSTO
È impossibile, con un menu come questo, non pensare al vino delle Cinque Terre, e non solo per la presenza dei muscoli della Spezia, ma per la grinta e per la ricchezza di tutte le ricette. Ottenuto da Vermentino, Bosco e Albarola, tre varietà indigene dei vigneti tra Riomaggiore e Monterosso, è subito efficace sulla sapidità del pane e dell'insalata, per poi lavorare sulla sostanza dei molluschi prima di dedicarsi alla varietà della margherita di pesce spada; la voluttuosa sensazione marina del bianco ligure incontra anche la fragrante soavità del fritto e non delude sulle verdure rosolate. Un calice di Sciacchetrà va a morire sulla crostata.



Crostata ai pistacchi, pag. 84

PANE AL CARBONE VEGETALE CON VONGOLE VERACI E PESTO

PER 4 PERSONE
2 filoncini di pane al carbone vegetale - 1 kg di vongole veraci - 3 mazzi di basilico - 1 spicchio d'aglio - 50 g di pinoli - 70 g di parmigiano reggiano grattugiato - 50 g di pecorino stagionato grattugiato - olio extravergine d'oliva - sale marino integrale grosso

● **1** Mettete le vongole in una bacinella e fatele spurgare per una notte coperte di acqua e sale (30 g di sale marino integrale grosso per litro d'acqua). Eliminate quelle rotte e quelle che galleggiano.
● **2** Preparate il pesto. Tritate nel mixer le foglie di basilico (tranne qualcuna per il decoro finale) con una punta di sale grosso, l'aglio sbucciato, i pinoli, il parmigiano, il pecorino e infine olio sufficiente a ottenere una crema omogenea.
● **3** Trasferite le vongole in uno scolapasta e sciacquatele sotto l'acqua corrente. Mettetele in una padella e cuocetele con il coperchio per qualche minuto finché si saranno aperte. Estraete i molluschi dai gusci ed eliminate le vongole rimaste chiuse. Affettate il pane, spalmatelo con il pesto e distribuitevi sopra le vongole e il basilico tenuto da parte.

FACILE
● **Preparazione 30 minuti + riposo**
● **Cottura 5 minuti**
● **550 cal/porzione**

PADELLATA DI PEPERONI, PORRI E ZUCCHINE CON MANDORLE E ANANAS

PER 4 PERSONE
1 peperone giallo - 2 porri giovani - 2 zucchine - 1 cucchiaio di mandorle a filetti - 3 fette d'ananas fresche sbucciate - 1 mazzetto di salvia - olio extravergine - sale - pepe bianco

● **1** Riducete il peperone a listarelle. Affettate a rondelle porri e zucchine. Tagliate a tocchetti l'ananas.
● **2** Fate stufare le verdure e l'ananas con 4 cucchiai d'olio finché saranno morbidi. Salate, pepate e aggiungete le mandorle e le foglie della salvia. Lasciate insaporire per qualche minuto: se notate che il sughetto di cottura si asciuga troppo, bagnate con poca acqua calda.

FACILE
● **Preparazione 10 minuti**
● **Cottura 15 minuti**
● **135 cal/porzione**

INSALATA DI FARRO E FAGIOLI DALL'OCCHIO CON MAZZANCOLLE E AROMI

PER 4 PERSONE
350 g di code di mazzancolle - 200 g di fagioli dall'occhio - 300 g di farro perlato - 1 cipollotto di Tropea - 1 spicchio d'aglio - 1 mazzetto di coriandolo - 3 rametti di timo limone - 1 pezzetto di 5 cm di alga kombu (facoltativa, rende i fagioli più digeribili) - 1 ciuffetto di salvia - 1 peperoncino (facoltativo) - olio extravergine d'oliva - sale - pepe bianco

● **1** Mettete a bagno i fagioli per una notte in acqua fredda, quindi scolateli e sciacquateli. Fate soffriggere l'aglio e il peperoncino in 3 cucchiai d'olio, aggiungete i fagioli, la salvia e l'alga kombu, coprite con acqua fredda e cuocete a fiamma bassa con il coperchio per circa 1 ora e mezzo, finché i fagioli saranno morbidi. Salate a fine cottura.
● **2** Intanto, lessate in acqua bollente il farro per circa 30 minuti. Sgusciate le mazzancolle lasciando le code. Tritate grossolanamente il cipollotto, tagliate con le forbici le foglie di coriandolo e sfogliate il timo limone.
● **3** Sgocciolate farro e fagioli e mescolateli. Rosolate brevemente le mazzancolle con 3 cucchiai d'olio, sale e pepe. Unitele al mix di farro e fagioli e completate con coriandolo, timo e cipollotto. Condite a piacere con un filo di olio.

FACILE
● **Preparazione 30 minuti + riposo**
● **Cottura 1 ora e 40 minuti**
● **580 cal/porzione**

SOQQUADRI ALLE COZZE DI LA SPEZIA

PER 4 PERSONE
350 g di soqquadri (o altra pasta corta e larga) - 2 kg di cozze - 5 pomodori ramati maturi - 2 spicchi d'aglio - 1 ciuffo di prezzemolo - 1 peperoncino - 1 limone non trattato - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Pulite le cozze strofinandole tra di loro sotto l'acqua corrente e poi eliminate le barbe con un coltellino. Soffriggete 1 spicchio di aglio schiacciato e il peperoncino spezzato a metà in 3 cucchiai d'olio. Unite le cozze, coprite e fatele aprire a fiamma viva. Estraete i molluschi dai gusci ed eliminate le cozze rimaste chiuse. Filtrate l'acqua di cottura e tenetela da parte.
● **2** Immergete i pomodori in acqua bollente per 10 secondi e poi raffreddateli in acqua ghiacciata. Sbucciateli, privateli dei semi e tagliateli a dadini. Tritate il prezzemolo con l'aglio rimasto e mescolate il battuto con i pomodori. Salate, pepate e suddividete il tutto nei piatti.
● **3** Cuocete la pasta al dente. Scolatela, spadellatela a fuoco alto con l'acqua di cottura delle cozze. Aggiungete queste ultime e distribuite la pasta nei piatti, sopra i pomodori. Condite con un filo d'olio, mescolate e completate con una grattata di scorza di limone.

FACILE
● **Preparazione 35 minuti**
● **Cottura 20 minuti**
● **400 cal/porzione**

FRITTO MISTO DI ACCIUGHE E ORTAGGI

PER 4 PERSONE
600 g di acciughe fresche - 8 filetti di acciuga sott'olio - 100 g di ricotta di pecora - 8 fiori di zucca - 1/2 avocado - 200 g di patate lessate - 1 cucchiaio di capperi sott'olio - 1 mazzetto di salvia - 1 spicchio d'aglio - 1 ciuffo di prezzemolo - 1 uovo - 120 g di farina + più quella per la lavorazione - olio extravergine d'oliva - sale - pepe bianco

● **1** Eviscerate le acciughe, quindi staccate parzialmente la testa e tiratela delicatamente verso la coda eliminando contemporaneamente anche la lisca. Sciacquate i filetti cercando di non separarli, lasciateli sgocciolare in uno scolapasta e asciugateli con carta da cucina.
● **2** Schiacciate le patate. Tritate 10 acciughe fresche pulite. Preparate un battuto con l'aglio, il prezzemolo e i capperi. Mescolate le patate con le acciughe tritate, l'uovo, il battuto e mescolate; salate e pepate. Aggiungete farina sufficiente a rendere il composto modellabile e formate delle polpettine.
● **3** Infarinate le acciughe fresche rimaste. Schiacciate l'avocado con la ricotta e riempite i fiori di zucca aggiungendo in ciascuno un filetto di acciuga sott'olio. Arrotolate le punte dei fiori per chiuderli.
● **4** Preparate una pastella fluida mescolando 120 g di farina con 90-100 ml di acqua ben fredda e una presa di sale. Intingetevi i fiori di zucca e friggeteli in abbondante olio bollente; passate velocemente nella pastella le foglie di salvia e friggetele nella stesso olio dei fiori. In un'altra padella friggete le polpettine e quindi le acciughe fresche infarinate. Salate e servite subito.

MEDIA
● **Preparazione 1 ora**
● **Cottura 35 minuti**
● **450 cal/porzione**

MARGHERITA DI PESCE SPADA AL FINOCCHIETTO

PER 4 PERSONE
4 fette di pesce spada di 150 g l'una - 200 g di mozzarella in bocconcini - 200 g di pomodori Piccadilly - 5 fiori di finocchietto selvatico non ancora schiusi - 2 spicchi d'aglio - 2 rametti di rosmarino in fiore - una manciatina di foglie di basilico piccole - aceto balsamico - olio extravergine - sale in fiocchi - pepe bianco in grani

● **1** Lavate le fette di spada, asciugatele con carta da cucina e infilzatele orizzontalmente con uno stecchino (aiuta a mantenere la forma in cottura). Fatele marinare per 15 minuti con mezzo bicchiere d'olio, i rametti di rosmarino spezzettati (tenete da parte i fiori), l'aglio a fettine e un po' di pepe macinato grossolamente.
● **2** Intanto, affettate i pomodori a rondelle, tagliate i bocconcini di mozzarella a spicchietti e staccate i boccioli da 1 fiore di finocchietto.
● **3** Sgocciolate lo spada e cuocetelo su una piastra rovente. Filtrate la marinata e tenetela da parte. Mettete il pesce nei piatti e distribuitevi sopra pomodori e mozzarella. Cospargete con il sale, il basilico, i boccioli di finocchietto e i fiori di rosmarino. Condite con la marinata e qualche goccia di aceto balsamico e decorate con i fiori di finocchietto rimasti.

FACILE
● **Preparazione 20 minuti**
● **Cottura 5 minuti**
● **570 cal/porzione**

CROSTATA AI PISTACCHI

PER 6 PERSONE
1 rotolo di pasta frolla - 200 g di pistacchi sgusciati - 150 g di zucchero - 2 albumi - 1 cucchiaino di barbabietola in polvere (nei negozio bio)

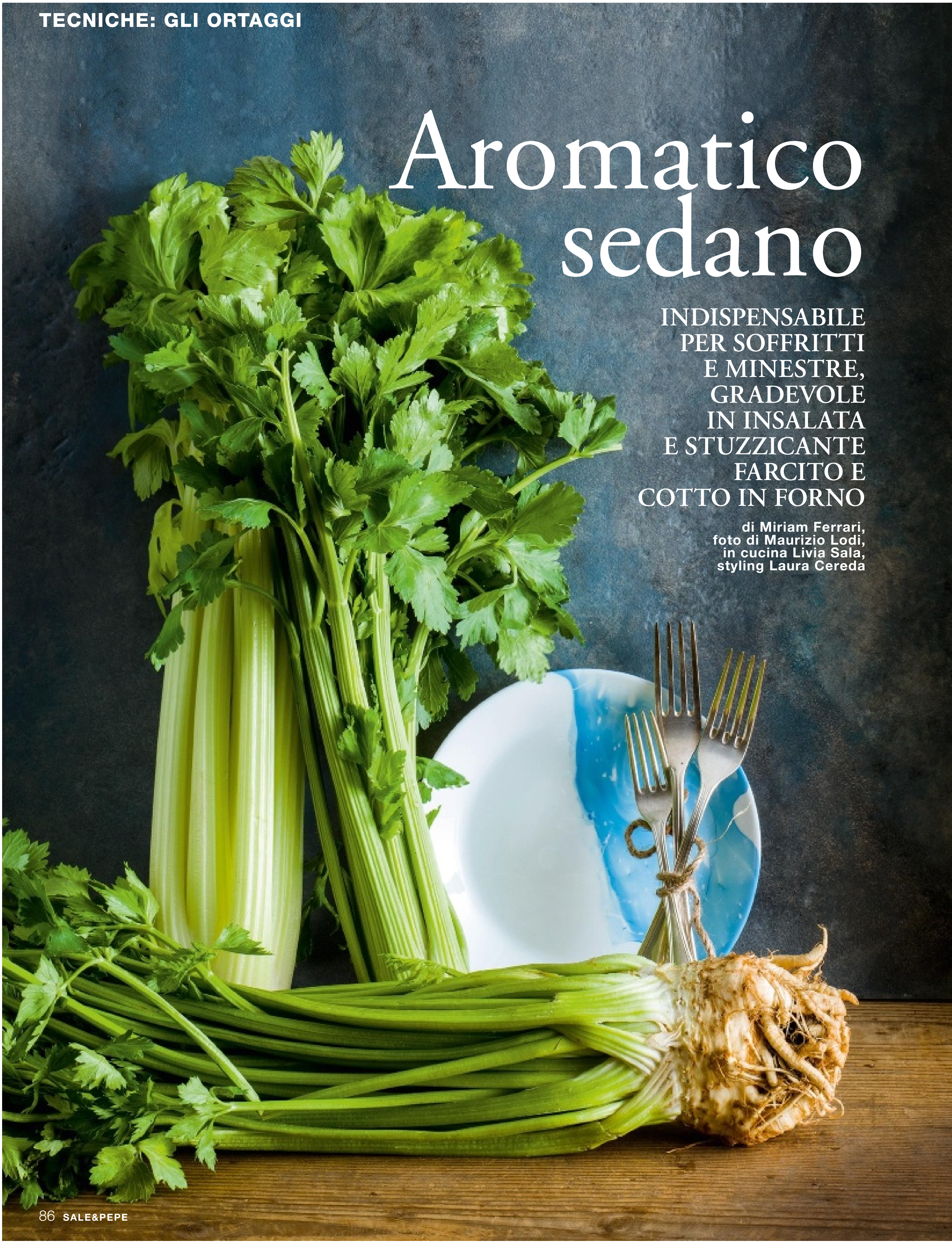
● **1** Mettete a bagno i pistacchi nell'acqua bollente per 3 minuti, poi sbucciateli e tritateli nel mixer con metà dello zucchero.
● **2** Montate a neve gli albumi con lo zucchero rimasto, quindi incorporatevi delicatamente i pistacchi. Srotolate la pasta frolla e disponetela con la sua carta in una teglia. Copritela con il composto di albumi e ripiegate il bordo verso l'interno.
● **3** Cuocete nel forno caldo a 200° per 30 minuti. Sfornate e lasciate raffreddare su una gratella. Quindi cospargetela con la polvere di barbabietola.

FACILE
● **Preparazione 25 minuti**
● **Cottura 33 minuti**
● **445 cal/porzione**

Aromatico sedano

INDISPENSABILE PER SOFFRITTI E MINESTRE, GRADEVOLE IN INSALATA E STUZZICANTE FARCITO E COTTO IN FORNO

di Miriam Ferrari, foto di Maurizio Lodi, in cucina Livia Sala, styling Laura Cereda









TRE TIPI SLANCIATI

- Sedano da coste: è definito a canna piena o vuota secondo lo spessore delle coste. Può essere verde (foto 1), ideale per soffritti e minestre, o bianco (foto 2), coltivato con la tecnica dell'imbianchimento, ossia in mancanza di luce, ottimo crudo in pinzimonio.
- Sedano rapa (foto 3): la sua radice, molto ingrossata e dalla polpa tenera e aromatica, è buona sia cruda sia cotta e farcita.

COME PREPARARE IL SEDANO DA COSTE...

- **1** Tagliate via la base del cespo e separate le coste.
- **2** Eliminate i filamenti delle coste più grosse con un coltellino o un pelapatate; oppure spezzatele e sfilate i filamenti che si evidenziano.
- **3** Se dovete usarle per un soffritto o una base aromatica tagliatele a bastoncini, poi riducetele a dadini oppure tritatele.

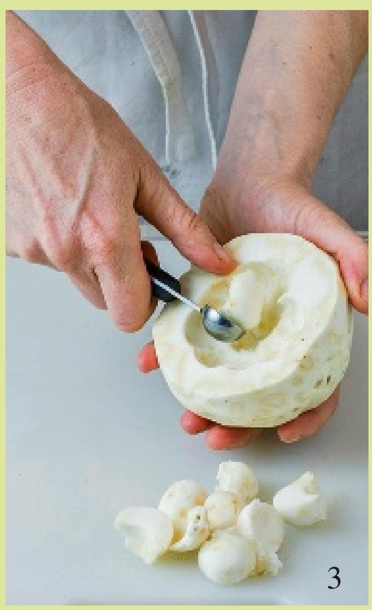












...E IL SEDANO RAPA

- **1** Dopo aver asportato la calotta superiore con il ciuffo di foglie, sbucciate la radice del sedano rapa con un pelapatate.
- **2** Per gustarlo crudo in insalata: tagliatelo a fettine sottili, poi a julienne, immergendolo man mano in acqua e limone.
- **3** Per farcirlo: tagliatelo a metà e asportate con uno scavino la polpa, che poi utilizzerete per arricchire il ripieno.





CREMA AI DUE SEDANI

● **1** Tagliate a dadini 500 g di sedano verde, 1 piccola patata e 4 fettine di sedano rapa, fateli rosolare in una casseruola con 2 cucchiai di olio; unite 1/2 bicchiere di vino bianco, lasciate evaporare, poi versate un litro circa di brodo vegetale e proseguite la cottura per circa 20 minuti.

● **2** Alla fine frullate il tutto, unendo, se necessario, ancora un po' di brodo; regolate di sale e pepe. Distribuite la crema nei piatti, completate ogni porzione con un cucchiaio di yogurt bianco cremoso, cospargete con prezzemolo ed erba cipollina tagliuzzata e servite.

TROFIETTE CON SEDANO CROCCANTE E GORGONZOLA

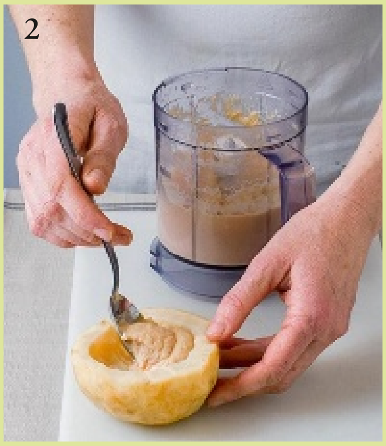
● **1** Tagliate a dadini 1 cuore di sedano verde e tritate le foglie. Mettete in una casseruolina 100 g di gorgonzola dolce e 1/2 bicchiere di latte e fatelo sciogliere. In una padella rosolate leggermente con una noce di burro i dadini di sedano.

● **2** Cuocete in abbondante acqua salata 320 g di trofiette, scolatele al dente e calatele nella padella con il sedano; mescolate a fuoco vivo, unite la crema di gorgonzola e 5-6 gherigli di noci spezzettati, diluite con un mestolino dell'acqua della pasta, cuocete ancora per pochi minuti e cospargete con le foglie tritate.









COPPETTE DI SEDANO AL PROSCUTTO

● **1** Tagliate a metà le radici di 2 sedani rapa pulite e sbucciate e scavate la polpa lasciandone un paio di cm intorno ai bordi; spruzzatele all'interno di succo di limone e lessatele in acqua salata; lasciatele scolare capovolte su un telo. Lessate nella stessa acqua anche la polpa dei sedani, scolatela e strizzatela.

● **2** Frullate la polpa con 150 g di prosciutto cotto, la mollica di un panino bagnata nel latte e strizzata, una manciata di grana grattugiato, 1 uovo, sale e noce moscata. Farcite con il composto le coppette di sedano e passatele in forno a 190° per 15-20 minuti.

LE DOSI SONO PER 4 PERSONE

UN ORTAGGIO TUTTA SALUTE

● Il sedano è considerato fin dall'antichità un alimento dalle molteplici virtù, lo stesso Omero racconta che Achille riuscì a guarire il suo cavallo gravemente ammalato facendogli mangiare una pianta di sedano.

● Per le sue proprietà rivitalizzanti gli antichi romani lo consideravano un cibo afrodisiaco.

● Oggi è consigliato dai nutrizionisti perché ricco di minerali, potassio e vitamina A, ha proprietà depurative e diuretiche, ed è un valido aiuto per tenere sotto controllo colesterolo e ipertensione. I dietologi lo considerano un buon rimedio per combattere la cellulite e la ritenzione idrica.

● Per sfruttarne tutte le virtù basta una semplice ricetta: passate alla centrifuga 4 coste tenere di sedano verde private dei filamenti, diluite con poca acqua e ghiaccio, condite con un pizzico di sale e completate con le foglie del sedano.




NEL PROSSIMO NUMERO: I FUNGHI COLTIVATI

Rio Melaceto
più naturale, più efficace!





IL TUTTOFARE IN CASA
ECCEZIONALE IN CUCINA

- SGRASSA A FONDO
- NEUTRALIZZA I CATTIVI ODORI
- EFFETTO DEODORANTE
- AZIONE BRILLA ACCIAIO
- PERFETTO PER FRIGO ED ELETTRODOMESTICI
- IDEALE PER FORNI CAPPE E FORNELLI
- EFFICACE SU TUTTE LE SUPERFICI

RIO
I DETERGENTI ITALIANI DI QUALITÁ

kemeco.it

KEMECO
ITALIAN QUALITY CLEAN AND HEALTHY
MADE IN ITALY

barberaepartners.com

BUONE LETTURE

SCELTE CON PASSIONE PER ESSERE DIVORATE

di Francesca Tagliabue

IL LIBRO DEL MESE

Forse è vero che il toast è il primo cibo che ci si prepara da soli: la fetta di pane bruciaticcia orgogliosamente spalmata di burro e confettura è presente nella memoria dei più. Il volume va molto oltre: ci trovate la lista dei pani giusti e le ricette golose (tutte) per colazioni decadenti, spuntini e canapé stuzzicanti, insolite idee per pranzi veloci e sontuose portate degne di uno chef. Si va dal classico e impeccabile Crocque Monsieur al toast etnicamente corretto, con hummus caldo e agnello speziato. Per toast-dipendenti, e anche per curiosi gourmet.

BRUSCHETTE, TOAST E STUZZICHINI

di A.A.V.V., Il Castello Edizioni, a 14 €



“La preparazione dei toast, come qualsiasi forma d’arte, è questione di equilibrio, come acrobati sull’orlo del precipizio.”

dall’introduzione del libro



QUANDO IL PANE SI INTRECCIA CON LA STORIA

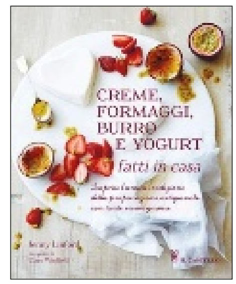
“Fame di pane”, Slow Food Editore, a 14 €
“Roscioli il pane la cucina e Roma”, Giunti, a 25 €

L’importanza millenaria di questo cibo-simbolo spiegata ai bambini ma interessante da leggere anche per i grandi: considerato la principale risposta alla fame, il pane è stato e viene declinato in mille forme, chiamato con mille nomi nelle varie culture e geografie. Come riconoscere il pane buono.
Il secondo volume è un progetto che nacque con Stefano Bonilli nel 2014 e scritto da Elisia Menduni nel 2016 che racconta la storia della famiglia e dell’Antico Forno Roscioli fin dagli inizi, nel 1972, tracciando il profilo di una Roma che cambia attraverso le vicende della sua bottega più famosa. La prefazione è di Massimo Bottura.

CREME, FORMAGGI, BURRO E YOGURT FATTI IN CASA

di Linford Jennie, Il Castello Edizioni, a 18 €

Riscoprire le gioie golose della preparazione artigianale dei latticini freschi, dal burro agli yogurt, ai formaggi freschi soffici come la ricotta e il mascarpone: le ricette base sono semplificate e illustrate passo per passo, a prova di errore. Ci sono poi più di 40 idee genuine e deliziosamente illustrate per utilizzare i prodotti preparati in casa in piatti eleganti e gustosissimi, di cui essere doppiamente orgogliosi, visto che anche gli ingredienti sono fai-da-te!



SNACK? BOCADILLO!

“Una merenda a Londra”, e “Una merenda a Barcellona”, entrambi di G.Tommasi Editore, a 12,50 €

Due raffinate e sfiziose carrellate sulle merende degli altri: il primo volume è dedicato alle delizie anglosassoni dell’ora del tè, dai golosi scones ai classici (e ipercalorici, ma si vive una volta sola) shortbread in diverse, sontuose versioni, passando per torte, cake, pie, crostate e crostatine.
Il secondo va dal *merendar* al *tapear*, con gusto catalano dolce e salato: churros, pan de tomate, ensaimadas, patatas bravas.







LA MAGICA DIETA DELLE BACCHETTE

di Kimiko Barber, Guido Tommasi Editore, a 25 €

Il segreto gelosamente custodito della linea e della forma del popolo giapponese sta per essere rivelato...non una dieta conta-calorie, non rigide esclusioni di alimenti; non una dipendenza dalla bilancia ma... un cambio di posate. Secondo l’autrice, insegnante di cucina giapponese che scrive per il Weekend Financial Times londinese nelle sezioni Food&Drink e Travel, basta mangiare con le bacchette: cosa? i bocconi più piccoli dei piatti deliziosi ed equilibrati che ha raccolto in questo libro. Da provare.

SALE&PEPE SHOPPING

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA



PASTA SFOGLIA EXQUISA

La pasta sfoglia Exquisa è priva di grassi idrogenati ed è adatta a piatti dolci e salati. È anche in versione Light ed è perfetta per creare ricette di pietanze principali o di antipasti, merende e contorni. Questa base fresca offre un ventaglio di possibilità per abbinamenti per niente scontati in cui esprimere tutta la creatività in cucina.



ALCE NERO

La frutta utilizzata da Alce Nero per i suoi prodotti (nettari, succhi e omogeneizzati) viene coltivata nei campi tra Emilia Romagna e Toscana, con metodo biologico per preservare la freschezza e le caratteristiche nutritive della frutta. Concimi e trattamenti sono tutti di origine naturale. La raccolta viene effettuata a mano.



FIOR DI STRACCHINO NONNO NANNI

Il Fior di Stracchino Nonno Nanni è uno stracchino cremoso che conserva tutto il sapore e la bontà del latte fresco. La comoda confezione salvafreschezza richiudibile mantiene inalterate le qualità del prodotto.



MOLINO ROSSETTO BIO

Molino Rossetto propone la linea di Farine Macinate a Pietra in versione biologica. La macinazione a pietra conserva le vitamine e gli enzimi che caratterizzano queste farine, garantendo anche una più elevata presenza di crusche e di germe di grano. La svolta al biologico rende le farine più nutrienti e più digeribili.



RICETTARIO ZAFFERANO 3 CUOCHI

È giunto alla settima edizione, il ricettario firmato ZAFFERANO 3 CUOCHI e intitolato "Zafferano 3 Cuochi Il tuo Chef in cucina dal 1935 il Vincente". 50 gustose ricette a base di zafferano divise tra antipasti, primi, secondi e contorni per un'agevole consultazione.



NOVITÀ BAVARIA 0,0%

Bavaria 0.0% Original, la birra analcolica di Bavaria, nasce da un processo di produzione innovativo che la rende completamente priva di residui alcolici, mantenendo inalterato il gusto della birra. La gamma si arricchisce di due nuove varianti: Bavaria 0.0% Pesca e Bavaria 0.0% Limone.



I GUSTOSI SAPORI DELL'ALTO ADIGE

Dalle montagne incontaminate dell'Alto Adige, il Formaggio Stelvio DOP, la Mela Alto Adige IGP e lo Speck Alto Adige IGP regalano tutto il loro ineguagliabile sapore. I tre testimonial della qualità e dei sapori della gastronomia altoatesina sono tutelati anche dall'Unione Europea. www.altoadigegarantito.eu



LINEA FRESCHI GERMINAL BIO

Bio, vegan e senza glutine: i diciotto piatti pronti di Germinal Bio sono realizzati senza ingredienti di origine animale e tutti provenienti da agricoltura biologica, senza rinunciare a una dieta nutriente e gustosa.



CONFETTURA DI PESCA DARBO

Per questa nuova creazione Darbo Naturrein con un contenuto di frutta del 50%, vengono impiegate soltanto pesche mature di prima qualità. La lavorazione delicata ne conserva in modo ottimale tutto il tipico aroma.



CRUNCHY BIO FIOR DI LOTO
I Crunchy bio Fior di Loto sono squisiti agglomerati di fiocchi d'avena croccanti, ideali sia per colazione sia come snack. Fior di Loto propone una gamma di tre varianti vegan senza olio di palma né zucchero, ricchi di fibre, addolciti con sciroppo d'agave e di mais.



SALSE ETNICHE DEVELEY
Develey propone le Salse etniche, specialità tipiche da ogni parte del mondo, realizzate con ingredienti selezionati e di prima qualità, senza conservanti e prive di glutine. Le varianti a disposizione sono: Salsa Curry, Salsa Chili, Sala Barbecue, Salsa Messicana, Salsa greca e Salsa al pepe verde.



PANNA DA MONTARE MEGGLE
Caratterizzata dalla sua alta digeribilità, Meggle panna da montare senza lattosio è ideale per gustose ricette con la giusta attenzione al benessere. La sua pratica confezione nella versione UHT a lunga conservazione, è dotata di un tappo richiudibile.



BRIMI SENZA LATTOSIO
Il successo della mozzarella senza lattosio ha portato Brimi ad ampliare la gamma con due nuovi prodotti: il filone pizza e la ricotta entrambi senza lattosio.



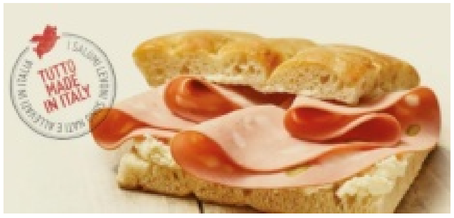
NATURELLE VITA EUROVO
Il Gruppo Eurovo presenta le Naturelle Vita, una gamma di uova di gallina da allevamento a terra, arricchite con elementi utili al mantenimento delle normali regolarità dei valori funzionali corporei: l'Acido Folico, lo Iodio, gli Omega 3, la Vitamina E e il Selenio.



PESTO BIFFI
I sapori e gli intensi profumi della riviera ligure sono racchiusi nel Pesto alla Genovese Biffi. Basilico Genovese DOP di primo sfalcio selezionato a mano, pinoli, olio di oliva sono il segreto di questo pesto dal sapore inconfondibile. Senza glutine. Disponibile nella versione Classica, Senz'aglio, o 100% vegetale.



SPAGHETTI A NIDO DEL VERDE
Novità assoluta di Delverde è lo spaghetto a nido che ha un'originale sezione rettangolare di spessore e, quindi, maggiore consistenza gustativa. Gli spaghetti "a nido", arrotolati nella pratica confezione a tubo anziché stesi, risultano più funzionali anche nella cottura, in quanto non richiedono una pentola alta.



MORTADELLA LEVONI
Salume tra i più amati, la cui produzione segue il rigido disciplinare che ne tutela l'Indicazione Geografica Protetta. La mortadella Bologna IGP Oro Levoni si distingue per l'esclusiva e leggera aromatizzazione che la rende facilmente digeribile e dal gusto pieno e delicato.



ESPRESSO 1882 COMPOSTABILE
Espresso 1882 Compostabile Cremoso di Vergnano è un caffè dalla crema dorata, densa e persistente. La pulita espressione aromatica ricorda amabilmente le spezie orientali, con interessanti profumi di vaniglia e pepe nero.



Frutti di bosco

RACCOGLIERLI È UN IMMANCABILE RITO DI FINE ESTATE. POI, IN CUCINA, MORE, RIBES E MIRTILLI FARCISCONO ROTOLI E CROSTATE, DECORANO TORTE, AFFONDANO NELLE CREME

a cura di Marina Cella, ricette di Livia Sala, foto di Stefania Giorgi, styling di Sara Farina

Tesssuto Forme di Farina, tovagliolo Once Milano. Nella pagina accanto: Grembiule Once Milano, cassetta in legno vintage 100FA, ciotolina dipinta a mano da La Rinascente. Indirizzi a pagina 6



Treccia al ribes rosso con granella di pistacchi

pag. 102



Sgabello vintage 100FA, piatto in ceramica fatto a mano Forme di Farina, tovagliolo Society Limonta. Nella pagina accanto: tessuto Forme di Farina. Indirizzi a pagina 6

Pie di mirtilli

pag. 102

MOUSSE DI CIOCCOLATO ALL'ACQUA CON SALSA AI LAMPONI

PER 4 PERSONE
200 g di cioccolato fondente con il 55% di cacao - 450 g di lamponi - 50 g di zucchero a velo + quello per decorare - 1 cucchiaio di rum

● **1** Tritate finemente il cioccolato e raccoglietelo nel bicchiere del frullatore a immersione. Portate a ebollizione 2,5 dl di acqua e versatela tutta in una volta sul cioccolato, frullando alla massima velocità con movimenti dal basso verso l'alto in modo da incorporare aria.
● **2** Versate la mousse in una teglia e mettetela in frigo a raffreddare per 1 ora circa, mescolando di tanto in tanto.
● **3** Preparate la salsa. Passate al setaccio 300 g di lamponi, unite lo zucchero a velo e il rum e mescolate.
● **4** Distribuite la mousse in 4 coppe, alternandola alla salsa di lamponi e ai lamponi interi rimasti. Passate ancora in frigorifero per almeno un'ora e decorate le coppe con poco zucchero a velo appena prima di servire.

FACILE
● **Preparazione 20 minuti + riposo**
● **Cottura nessuna** ● **360 cal/porzione**




1


2


3


4

TORTINI ROVESCIATI AI LAMPONI

PER 4 TORTINI
100 g di farina di nocciole - 50 g di burro (più quello per gli stampi) - 2 uova - 100 g di zucchero di canna fine - 100 g di farina bianca - 1 cucchiaino di lievito per dolci - 1/2 cucchiaino di scorza grattugiata di un limone non trattato - 0,5 dl di olio extravergine d'oliva delicato - 0,5 dl di latte - 2 vaschette di lamponi (250 g in tutto)

● **1** Imburrate 4 anelli di acciaio di 10 cm di diametro e foderateli con una striscia di carta da forno, facendola leggermente debordare. Sistemate gli stampi su una placca anch'essa rivestita con un foglio di carta da forno. ● **2** Disponete i lamponi a testa in giù sul fondo degli anelli, serrandoli bene uno all'altro. ● **3** Cospargete i lamponi con un cucchiaio di zucchero e tenete da parte gli anelli preparati. ● **4** Lavorate il burro morbido con lo zucchero rimasto fino a ottenere un composto soffice e spumoso, poi aggiungete la scorza di limone. ● **5** Incorporate le uova, uno alla volta, mescolando con cura dopo il primo e poi unendo il successivo. ● **6** Aggiungete anche la farina di nocciole e la farina bianca setacciata con il lievito. ● **7** Ammorbidite il composto, aggiungendo prima l'olio, poi il latte. ● **8** Versate negli anelli sopra ai lamponi e cuocete nel forno già caldo a 180° per 30 minuti. Lasciate intiepidire i tortini, infilatevi sotto una spatola per aiutarvi, capovolgeteli e fateli raffreddare su una gratella per dolci. Disponeteli sui piatti individuali e servite.

MEDIA ● Preparazione 30 minuti ● Cottura 30 minuti ● 555 cal/l'uno


5


6


7


8



Tessuti Forme di Farina, piatti Rina Menardi. Nella pagina accanto: grembiule e tovagliolo Once Milano, ciotola azzurra Serax, piatto pane con bordo martellato Enza Fasano in collaborazione con Scene Mediterranee. Indirizzi a pagina 6

TORTA A STRATI CON CREMA AL MASCARPONE E FRUTTI MISTI

Grembiule Once Milano, alzatina Asa Selection. Nella pagina accanto: runner Once Milano, tessuto Forme di Farina, vassoio e ciotolina da La Rinascente. Indirizzi a pagina 6

PER 12 PERSONE

4 uova - 160 g di zucchero semolato - 160 g di farina bianca - 3 dl di panna fresca - 150 g di mascarpone - 375 g di frutti di bosco misti (ribes, more, uva spina, mirtilli, lamponi, fragoline con fiori e foglie) - 100 g di zucchero a velo - burro e farina per gli stampi

● **1** Imburrate e infarinate 3 stampi di 20 cm di diametro. Montate le uova intere con lo zucchero semolato, fino a ottenere un composto molto soffice e chiaro. Incorporate la farina setacciata, poca alla volta, mescolando con una spatola con delicati movimenti dal basso verso l'alto. Versate il composto negli stampi preparati e cuocete nel forno già caldo a 180° per 25 minuti. Lasciate intiepidire qualche minuto fuori dal forno, poi sformate e rovesciate i dischi di pan di Spagna su una gratella a raffreddare.
● **2** Frullate 100 g di frutti di bosco con 1 cucchiaio di zucchero a velo e 2 di acqua. In una ciotola montate la panna con il mascarpone e 1 cucchiaio di zucchero a velo.
● **3** Punzecchiate la parte superiore del primo disco di pan di Spagna, affondando di 1 cm i rebbi di una forchetta. Bagnatelo con la salsa di frutti di bosco, coprite con 1/3 della crema al mascarpone e completate con 1/3 dei frutti interi rimasti.
● **4** Punzecchiate il secondo disco di pan di Spagna, bagnatelo con la salsa e appoggiatelo al primo, tenendo sotto il lato imbevuto. Punzecchiate e bagnate anche il lato superiore e coprite con crema e frutti interi. Fate lo stesso con il terzo disco e terminate decorando con fiorellini e foglie di fragoline e spolverizzando con lo zucchero a velo rimasto.

MEDIA
● **Preparazione 45 + riposo** ● **Cottura 25 minuti**
● **290 cal/porzione**





Flan di more
al lime e cocco

pag. 102



TRECCIA AL RIBES ROSSO CON GRANELLA DI PISTACCHI

PER 6 PERSONE
500 g di farina Manitoba - 1 uovo - 80 g di burro - 2,5 dl di latte - 150 g di zucchero - 1 bustina di lievito di birra - 100 g di biscotti secchi tritati piuttosto finemente - 400 g di ribes rosso - 50 g di granella di zucchero - 60 g di granella di pistacchi

● **1** Sciogliete il lievito in poco latte tiepido con un pizzico di zucchero e fate riposare 10 minuti. Disponete a fontana la farina con un cucchiaio di zucchero e mettete al centro il burro morbido a pezzetti e l'uovo sbattuto con il latte rimasto, intiepidito. Unite la pastella di lievito e impastate fino a ottenere una palla liscia ed elastica. Incidete a croce la palla, mettetela in una grossa ciotola, coprite con un telo umido non a contatto e lasciate lievitare in un luogo tiepido per un paio d'ore.
● **2** Sgranate il ribes e raccoglietene 300 g in una casseruola insieme allo zucchero rimasto. Cuocete a fiamma dolce per 20 minuti circa, perché asciughi un po'.
● **3** Riprendete la pasta e stendetela con il matterello, formando un rettangolo di 50x40 cm. Spalmatelo con la composta di ribes, unite il ribes sgranato tenuto da parte e cospargete con i biscotti.
● **4** Formate un cilindro, arrotolando la pasta a partire da un lato lungo. Incidete il rotolo nel senso della lunghezza e separate le 2 metà: avvolgetele in una treccia molto morbida, tenendo la parte tagliata sempre verso l'alto. Nascondete le estremità della treccia e trasferitela in uno stampo rettangolare a bordi alti di 25x18 cm, comprimendola in modo che lo riempia. Fate riposare per 20 minuti.
● **5** Cospargete con la granella di zucchero e infornate a 180° per 25 minuti; poi distribuite sulla superficie la granella di pistacchi e cuocete per altri 15 minuti. Lasciate raffreddare prima di servire.

MEDIA
● 40 minuti + riposo ● Cottura 1h
● 690 cal/porzione



PIE DI MIRTILLI

PER 10 PERSONE
300 g di farina bianca - 120 g di burro - 100 g di zucchero di canna - 0,5 dl di olio extravergine d'oliva - 1 uovo - 400 g di mirtilli - 100 g di confettura di mirtilli - 150 g di biscotti secchi - burro e farina per lo stampo - sale

● **1** Raccogliete nel mixer la farina con 100 g di burro freddo a pezzetti e 75 g di zucchero: aggiungete l'uovo leggermente sbattuto con un pizzico di sale, l'olio e 3 cucchiai di acqua fredda. Azionate l'apparecchio fino a che il composto inizia a staccarsi dalle pareti del recipiente. Trasferite sul piano e lavorate a piene mani formando una palla. Avvolgetela con la pellicola e fate riposare in frigo per un'ora.
● **2** Sciogliete il burro rimasto in un tegame e fatevi rosolare 300 g di mirtilli, unendo anche lo zucchero rimanente. Togliete dal fuoco e lasciate intiepidire. Poi unite i mirtilli rimasti, la confettura di frutta e i biscotti sbriciolati.
● **3** Riprendete la pasta, stendetela in una sfoglia sottile e dividetela in 2 parti uguali. Con una metà foderate uno stampo di 22 cm di diametro, imburrato e infarinato.
● **4** Riempitelo con il composto di mirtilli e coprite con strisciolíne e treccine ricavate dall'altra metà di pasta. Sigillate i bordi della torta schiacciando con una forchetta. Cuocete nella parte bassa del forno, già caldo a 180°, per 50 minuti. Fate raffreddare il pie e servite.

MEDIA
● Preparazione 40 minuti + riposo ● Cottura 50 minuti ● 375 cal/porzione



FLAN DI MORE AL LIME E COCCO

PER 12 PERSONE
250 g di farina bianca - 125 g di burro - 320 g di zucchero semolato - 5 uova - 1/2 cucchiaino di scorza di lime grattugiata - 50 g di cocco disidratato grattugiato - 1/2 baccello di vaniglia - 200 ml di panna acida - 8 dl di latte - 80 g di amido di mais - 325 g di more (3 vaschette) - sale - burro e farina per lo stampo - zucchero a velo

● **1** Raccogliete nel mixer la farina con il burro freddo a pezzetti, 120 g di zucchero, il cocco e 1 uovo leggermente sbattuto con un pizzico di sale. Azionate l'apparecchio fino a ottenere un composto a briciole, poi lavoratelo brevemente a piene mani ricavandone una palla. Avvolgetela con la pellicola e lasciate riposare per 1 ora.
● **2** Preparate la crema. Riscaldate il latte con 100 g di zucchero e il 1/2 baccello di vaniglia tagliato nel senso della lunghezza. Lavorate le uova rimanenti con lo zucchero rimasto e l'amido di mais; incorporate la panna acida, poi il latte caldo filtrato. Cuocete a fiamma dolcissima per 4-5 minuti, fino ad addensare un po' la crema; profumatela con la scorza di lime.
● **3** Stendete la pasta con il matterello e foderate uno stampo di 24 cm di diametro imburrato e infarinato. Bucherellate il fondo e versatevi la crema; distribuite sulla superficie le more, affondandole un po'.
● **4** Cuocete il dolce nella parte bassa del forno, preriscaldato a 180°, per 45-50 minuti. Fate raffreddare il flan e servite spolverizzando a piacere con poco zucchero a velo.

MEDIA
● Preparazione 30 minuti + riposo
● Cottura 50 minuti ● 400 cal/porzione

Gelo di anguria con chantilly

LE ROSSE SFERE REALIZZATE CON IL FRUTTO ESTIVO SONO ACCOMPAGNATE DA UNA DELIZIOSA CREMA AI PISTACCHI

ospite nella nostra cucina Chiara Patracchini, a cura di Mauro Cominelli, foto di Michele Tabozzi











INGREDIENTI PER 6 PERSONE
per il gelo: 1/2 piccola anguria (circa 2 kg) - 100 g di zucchero - 35 g di amido di frumento o di mais
per la chantilly ai pistacchi: 2,5 dl di latte - 2 tuorli - 75 g di zucchero - 20 g di farina - 5 g di pasta di pistacchi pronta (1/2 cucchiaino) -1 dl di panna
per i pistacchi sabbiati: 30 g di pistacchi salati e sgusciati - 10 g di zucchero

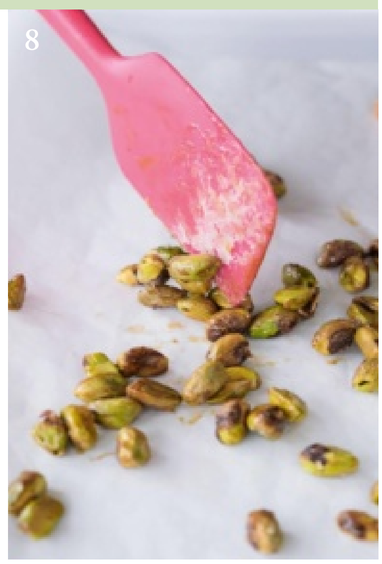
● **1** Per preparare il gelo, eliminate la scorza dell'anguria, ricavate la polpa e tagliatela a pezzettoni. Frullatela finemente al mixer e passatela al setaccio per eliminare i semi e la parte fibrosa. ● **2** Mettete in una casseruola lo zucchero e l'amido e versate il frullato di anguria; portate a bollore e cuocete per circa 10 minuti. Quando il composto inizierà ad addensarsi, spegnete. ● **3** Distribuitelo in 12 stampi in silicone a semisfera di circa 7 cm di diametro, tenendole da parte 4-5 cucchiai. Mettete gli stampi in freezer per 4-5 ore. ● **4** Estraete le 12 mezze sfere dallo stampo e coprite la base di 6 con il gelo tenuto da parte, fatto scendere da una tasca da pasticciere. Completate con le 6 semisfere rimaste, premete per farle aderire, eliminate il gelo in eccesso e mettete ancora in freezer. ● **5** Per la chantilly, montate i tuorli con lo zucchero, diluite con 0,5 dl di latte freddo e amalgamate la farina. Versate il latte caldo rimasto, mescolate e trasferite il tutto in un pentolino. Cuocete a fiamma bassa, mescolando con la frusta, fino a quando la crema pasticcera inizierà ad addensarsi. Spegnete e fate raffreddare. ● **6** Amalgamate alla crema la panna leggermente montata, unite anche la pasta di pistacchi e mescolate velocemente, in modo da ottenere un effetto variegato. Trasferite la crema chantilly in una tasca da pasticciere e mettete in frigo. ● **7** Per i pistacchi sabbiati, fate sciogliere in un padellino lo zucchero con 1 cucchiaio di acqua. Ottenuto uno sciroppo, aggiungete i pistacchi e cuocete per 1 minuto, mescolando. ● **8** Versate i pistacchi su un vassoio foderato con carta da forno, separateli con una spatola e fateli raffreddare. Mettete le sfere di gelo nei piatti. Create un cordoncino di crema chantilly su un lato di ciascun piatto e un ciuffo sulla sommità delle sfere. Decorate con i pistacchi sabbiati e se vi piace con dadini di anguria, gocce di cioccolato e fiori eduli.

LA SFERA PERFETTA
La ricetta di questo dolce al cucchiaio di **Chiara Patracchini** (pasticciere al ristorante **La Credenza** di San Maurizio Canavese, Torino) è la risivitazione di una classico della pasticceria siciliana, il "gelu di mulluni" (in Sicilia si chiama così l'anguria). L'intuizione di trasformarlo in una sfera le è venuta pensando all'altro frutto simbolo del territorio: l'arancia. Per alternare la solida consistenza del gelo, Chiara lo propone con una morbida chantilly arricchita dalla crema di pistacchi, altra eccellenza dell'Isola. E sono ancora i pistacchi, questa volta salati, a dare al dolce un sapido tocco. Ed ecco un dolce ricco di contrasti, come la terra che lo ha ispirato.









Latte di cocco

UN ELISIR TROPICALE PERFETTO PER I PIATTI DI GUSTO ESOTICO. MA ANCHE PER TANTE RICETTE DI CASA NOSTRA

a cura di Alessandro Gnocchi, testo di Mariarosa Schiaffino, ricette di Claudia Compagni, foto di Felice Scoccimarro, styling di Stefania Aledi





Pollo brasato al cocco con arachidi e verdure, pag. 110

Piatto Jars France, ciotolina Caterina Von Weiss. Nell'altra pagina, bicchiere Caterina Von Weiss. Indirizzi a pagina 6

Una spiaggia, il sole, il mare, il ristoro... Sdraiati sotto una palma con le sue meravigliose foglie sfrangiate, questo albero così bello e generoso di cui non c'è parte che non venga usata: a cominciare dal frutto, il cocco, con la sua polpa nutriente e squisita da cui si ottiene il "latte".
Una palma genera fino a quaranta noci in un anno, che, a maturazione, cadono a terra offrendosi spontaneamente: in quel momento il liquido che contengono sta per essere assorbito dalla polpa, dapprima morbida e profumata, poi via via più dura. Non è ancora quello che chiamiamo "latte di cocco", ma semplicemente "acqua", dolce e a basso contenuto calorico. Solo chi l'abbia bevuta quando la noce è ancora verde può dire di conoscere quel capolavoro della natura detto "gemma dei Tropici". Il "latte", invece, è frutto di una lavorazione, anche se molto semplice: si diluisce con acqua la polpa spremuta e si filtra il liquido ottenuto.

> segue a pag. 109



la Scuola di Cucina
sale&pepe
SCOPRI IL TUO TALENTO IN CUCINA CON LA SCUOLA DI SALE&PEPE
Da ca' puccino in Piazza Diaz 5,
a Milano, a pochi passi dal Duomo.
GUARDA
il nuovo calendario
dei corsi di cucina e
ISCRIVITI ON LINE
Una location speciale, dove cucini tu!
Aperta 7 giorni su 7
Postazioni di lavoro attive
Sede tecnologica e dal design contemporaneo
Cucina altamente attrezzata
Tanti nuovi corsi e attività
Lezioni private o di gruppo
Percorsi enogastronomici
Eventi aziendali
Feste private e di compleanno
Degustazione finale dei piatti preparati, abbinati ai vini biologici Ciù Ciù.
Per info e prenotazioni www.scuoladicucina.it
oppure chiama il numero 02.75423300
Seguici anche su #TalentoInCucina
IN COLLABORAZIONE CON
Arclinea
ca' puccino
NEFF
SPONSOR UFFICIALI
PHILIPS
Emilia
Zaini
DUE VITTORIE
MONINI
Saeco
Barilla
Exquisa
MEGGLE
GRUPPO MONDADORI



Fagiolini al latte di cocco con uova sode,
pag. 110

Piatto Caterina Von Weiss. Nell'altra pagina, piatto Linea Sette. Indirizzi a pagina 6

> segue da pag. 107

Oggi si trova pronto in lattina o cartone, ma si può preparare facilmente a casa frullando il contenuto della noce e diluendolo secondo il proprio gusto. Ancora più comodo è il cocco essiccato, in polvere o a scaglie: basta metterlo a bagno in acqua calda e poi filtrare il liquido.

Ottimo come bevanda per la sua proprietà dissetante, il gusto che ricorda la mandorla e il pinolo, sta benissimo aggiunto ai frullati di frutta e verdura, negli smoothies, nei gelati, e anche solo nel caffè, dove porta la sua nota speciale. In pasticceria dà vita a mille creme, budini, torte. In cucina, è fondamentale nelle ricette del Sud-Est asiatico e di alcune tradizioni africane. Ma figura benissimo anche in quelle di casa nostra. È perfetto, per esempio, nelle zuppe, nelle vellutate, nelle salse dolci, salate o speziate, in particolare quelle al curry. Da provare nelle preparazioni in umido (pollo in prima fila) dove in cottura si voglia dare aroma e morbidezza.

POLLO BRASATO AL COCCO CON ARACHIDI E VERDURE

PER 4 PERSONE
1 pollo da circa 1,2 kg tagliato a pezzi e privato della pelle - 4 cipollotti - 3 carote - 3 zucchine - 1 melanzana viola - 1 spicchio d'aglio - 1 lime - 4 dl di latte di cocco - 50 g di arachidi salate- 1 mazzetto di prezzemolo - olio di arachidi - sale

● **1** Mondate i cipollotti e tagliateli in sbieco; pelate le carote, spuntate le zucchine e tagliatele a bastoncino; private la melanzana del picciolo e tagliatela a spicchi. In un tegame, scaldate 5-6 cucchiai di olio, unite le verdure e un pizzico di sale e cuocetele su fiamma vivace fino a quando diventano dorate.
● **2** Prelevate le verdure dal fondo di cottura e tenetele da parte. Mettete nello stesso tegame i pezzi di pollo e lo spicchio d'aglio sbucciato e rosolateli per 5-6 minuti rigirando il pollo su tutti i lati. Eliminate l'aglio, bagnate con il succo del lime, regolate di sale, unite il latte di cocco e proseguite la cottura su fiamma bassa e con il tegame coperto per 30 minuti. Se necessario, bagnate con poca acqua calda.
● **3** Unite al pollo le verdure cotte tenute da parte e cuocete per altri 10 minuti. Cospargete il tutto con le arachidi tritate grossolanamente e una manciata di foglie di prezzemolo e servite.

FACILE
● **Preparazione 20 minuti**
● **Cottura 50 minuti** ● **470 cal/porzione**

BUDINO DI RISO AL LATTE DI COCCO CON I FICHI

PER 4 PERSONE
180 g di riso Basmati - 8 dl di latte di cocco - 1 arancia non trattata - 1 limone non trattato - 4 fichi neri - 60 g di miele di acacia - 50 g di zucchero - sale

● **1** Versate il latte di cocco in una casseruola, unite 3,5 dl di acqua e portate a ebollizione. Unite il riso sciacquato in acqua fredda, lo zucchero, 1 pizzico di sale, metà della scorza d'arancia a grosse scaglie e cuocete su fiamma bassa, mescolando, per circa 30 minuti, fino a che il liquido è stato assorbito. Al termine eliminate la scorza d'arancia.
● **2** Rivestite con carta da forno 4 stampini da budino lisci di 7 cm di diametro, suddividetevi il riso e lasciatelo raffreddare.
● **3** Versate il miele in una casseruola, unite la scorza rimasta dell'arancia e metà di quella del limone a grosse scaglie, scaldatelo su fiamma molto bassa senza farlo bollire e lasciatelo in infusione per 30 minuti. Eliminate le scorze di arancia e di limone, scaldate nuovamente il miele, unite i fichi tagliati a metà, cuoceteli per 2 minuti, poi lasciateli raffreddare. Sformate i budini sui piatti, sormontateli con i fichi e con il loro fondo di cottura, profumate con una grattugiata della scorza di limone rimasta e servite.

FACILE
● **Preparazione 10 minuti + riposo**
● **Cottura 35 minuti** ● **315 cal/porzione**

FAGIOLINI AL LATTE DI COCCO CON UOVA SODE

PER 4 PERSONE
800 g di fagiolini - 2 scalogni - 1 peperoncino rosso piccante - 1 lime non trattato - 4 dl di latte di cocco - 4 uova - 4 fette di pane - olio di arachidi - sale

● **1** Mondate e lavate i fagiolini, cuoceteli per 3 minuti in acqua salata in ebollizione e scolateli. Mondate e tagliate gli scalogni a fettine sottili, stufateli a fuoco basso in una padella con 4 cucchiai d'olio, unite il peperoncino mondato, privato dei semi e tagliato a fettine e i fagiolini e lasciateli insaporire per 3-4 minuti.
● **2** Unite il succo e la scorza grattugiata del lime, versate il latte di cocco, regolate di sale e proseguite la cottura per circa 10 minuti.
● **3** Trasterite le uova in una casseruola con acqua fredda e cuocetele per 6 minuti dall'inizio dell'ebollizione; scolatele, sgusciatele e tagliatele a metà. Tostate il pane. Distribuite i fagiolini nei piatti singoli, completate con le uova e servite con il pane a parte.

FACILISSIMA
● **Preparazione 15 minuti**
● **Cottura 25 minuti** ● **285 cal/porzione**



Budino di riso al latte di cocco con i fichi

SALE&PEPE COLLECTION

UN INGREDIENTE PIENO DI GRAZIA

Ricotta, mascarpone e formaggi freschi per cucinare dall'antipasto al dolce



*Oltre al prezzo di Sale&Pepe € 3,50



EDIZIONE DA COLLEZIONARE

RILEGATURA CARTONATA

CONTENUTI INEDITI

IMMAGINI SPETTACOLARI

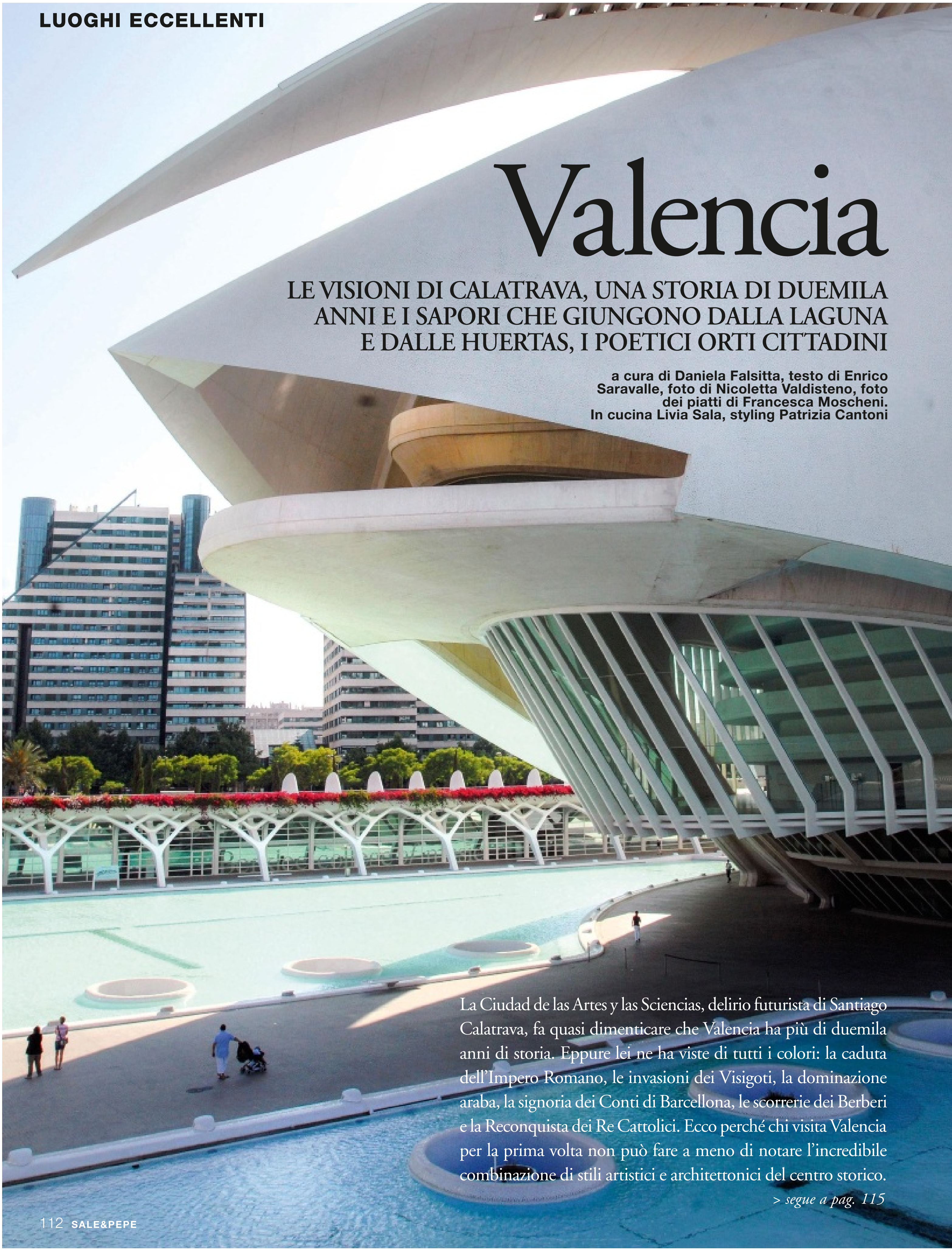
Farciture al caprino ed erbe aromatiche per carne e pesce, gratin dorati di verdure, mousse golose e creme da assaporare fredde, sorprendenti cheese cake salate e torte soffici.

DAL 20 SETTEMBRE A SOLO € 4,90* IN PIÙ DA COLLEZIONARE

Talvolta nascosti, talvolta protagonisti, i formaggi freschi sono ingredienti naturali e molto versatili. Fateli incontrare con la vostra cucina e scoprite nuovi piatti irresistibili.

sale&pepe

GRUPPO MONDADORI



Valencia

LE VISIONI DI CALATRAVA, UNA STORIA DI DUEMILA ANNI E I SAPORI CHE GIUNGONO DALLA LAGUNA E DALLE HUERTAS, I POETICI ORTI CITTADINI

a cura di Daniela Falsitta, testo di Enrico Saravalle, foto di Nicoletta Valdisteno, foto dei piatti di Francesca Moscheni. In cucina Livia Sala, styling Patrizia Cantoni

La Ciudad de las Artes y las Sciencias, delirio futurista di Santiago Calatrava, fa quasi dimenticare che Valencia ha più di duemila anni di storia. Eppure lei ne ha viste di tutti i colori: la caduta dell'Impero Romano, le invasioni dei Visigoti, la dominazione araba, la signoria dei Conti di Barcellona, le scorrerie dei Berberi e la Reconquista dei Re Cattolici. Ecco perché chi visita Valencia per la prima volta non può fare a meno di notare l'incredibile combinazione di stili artistici e architettonici del centro storico.

> segue a pag. 115

Qui a destra, la volta dell'abside e il portale gotico della Cattedrale di Valencia, al cui interno è custodito il Santo Graal. A sinistra: il Palazzo delle Arti, uno degli edifici della Città delle Arti e delle Scienze; il complesso architettonico è stato disegnato da Santiago Calatrava.







In tutto il servizio: piatti Ceramiche della Virginia, tovaglia Opificio dei Sogni e posate Brandani. Indirizzi a pagina 6

ARRÒS EN COSTRA

PER 6 PERSONE
1 kg di costine di maiale - 6 ali di pollo - 3 salsicce di sanguinaccio - 750 g di riso - 600 g di ceci secchi - 12 uova - 1 testa d'aglio + 3 spicchi - 1 cavolo navone - paprica - zafferano - 3 dl di olio extravergine d'oliva - sale - pepe

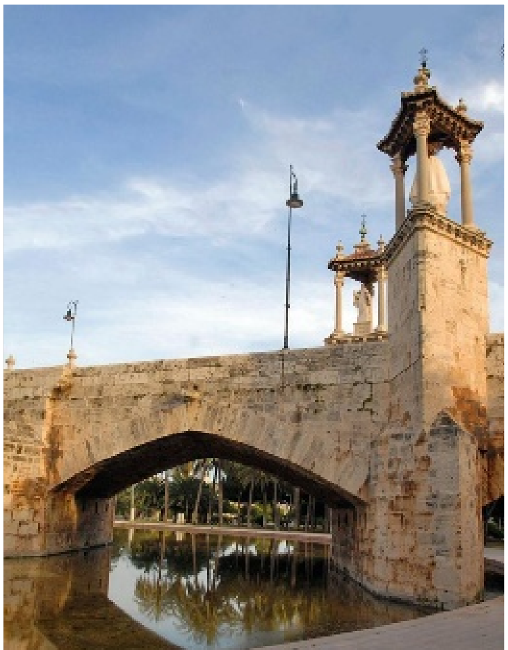
● **1** Mettete a bagno i ceci la sera prima. In una casseruola fate scaldare l'olio e la testa d'aglio intera. Salate, pepate le costine e le ali di pollo e fatele dorare per 10 minuti a fuoco vivo, poi abbassate la fiamma e proseguite per 20 minuti.
● **2** Aggiungete gli spicchi d'aglio sbucciati a fettine e il cavolo a cubetti, levate la testa d'aglio e conservatela. Unite una cucchiaiata di paprica, i ceci scolati e sciacquati e versate 1,75 l d'acqua. Cuocete a fuoco vivo per 20 minuti e a fuoco bassissimo per altri 40. Spegnete e scolate carne e ortaggi tenendo il brodo (circa 1,2 litri).
● **3** Disossate la carne, trasferite tutto in una casseruola di 35 cm di diametro e fate scaldare a fuoco vivo. Unite il sanguinaccio a pezzetti, la testa d'aglio tenuta da parte, il riso e bagnate subito con il brodo bollente, unite lo zafferano e regolate di sale. Cuocete per 5 minuti, poi infornate nella parte bassa del forno ventilato, a 220°. Dopo 15 minuti, sfornate e coprite il riso con le uova sbattute con un po' di sale. Infornate ancora per 10 minuti e fate riposare per 30 prima di servire.

FACILE
● **Preparazione 45 minuti** ● **Cottura 160 minuti** ● **1070 cal/porzione**





Sopra, un ingresso del Mercado Central e, in alto, il Mercado Colón. In basso, un particolare del Jardin del Turia, un parco pubblico che taglia in due la città.





COQUES DE DIVENDRES

Disponete 1/2 kg di farina a fontana sul piano di lavoro, unite 1 cucchiaio scarso di sale e 1 presa di zucchero. Spezzettatevi al centro 25 g di lievito di birra, versate 2 cucchiai d'olio e 1 bicchiere d'acqua tiepida. Lavorate fino a ottenere un impasto omogeneo che si stacca dalle dita e dal piano di lavoro per un totale di 15-20 minuti. Coprite e conservate in un luogo tiepido, senza correnti d'aria per 1-2 ore e comunque fino a quando il volume sarà raddoppiato. Suddividete l'impasto in panetti rotondi da 150 g cadauno, ungetevi le mani con poco olio e, partendo dal centro, premeteli e allargateli di diametro in modo da ottenere un disco più sottile al centro e con i bordi più spessi. Completate le torte con le tre farciture spiegate qui sotto, spennellate i bordi con un po' d'olio e infornate a 190° per 20 minuti. Servite subito.

RIPIENO DI CIPOLLA E PISELLI

Scaldate 1 dl d'olio extravergine, fatevi dorare 2 spicchi d'aglio, tostate una manciatina di pinoli e unite 2 cipolle a striscioline. Quando prenderanno colore (non cuocete troppo la cipolla perché dovrà andare in forno), unite 1 manciata di piselli lessati e fateli insaporire.

RIPIENO DI BIETOLE

Scaldate 1 dl d'olio in una padella, fatevi dorare 2 spicchi d'aglio e unite 300 g di bietole crude a pezzetti. PInsaporite con 1 cucchiaino di paprica, salate, pepate e spegnete.

RIPIENO DI POMODORI E PEPERONI

In una padella con 1 dl d'olio extravergine fate dorare 2 spicchi d'aglio e tostatevi una manciatina di pinoli. Unite 1 peperone rosso e una falda di peperone verde a pezzetti, mescolate e unite 400 g di pomodori a dadini. Cuocete a fuoco vivo per 10 minuti, e per altri 20 a fuoco dolce. Aggiungete 1 trancio di tonno, 1 di baccalà o di sgombro, 1 cucchiaio di paprica, 1 macinata di pepe e mescolate bene.



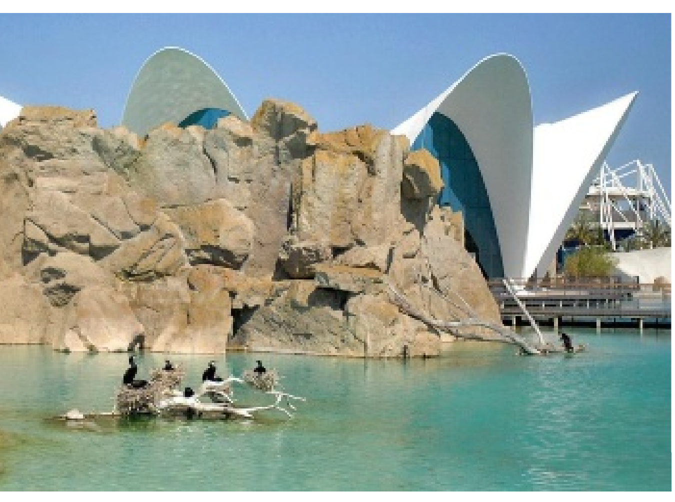
La sala delle colonne della Lonja de la Seda, l'edificio costruito tra il 1469 e il 1533 come simbolo della prosperità commerciale raggiunta da Valencia. Nella sua torre venivano rinchiusi i ladri di seta e i commercianti poco onesti in attesa dell'arrivo delle autorità.

> segue da pag. 112

Si va dalla visigota Cripta di San Vicente agli arabeggianti Baños del Almirante, dalle medievali Torres de Quart, alla gotica Chiesa di Santa Catalina fino agli eccessi modernisti della Estación del Norte. Ma sicuramente è la Cattedrale il monumento che riassume in sé tutta la storia della città: già tempio romano, poi moschea e infine chiesa cattolica esibisce portali romanici, torri gotiche, cappelle barocche. In una di queste, in un goticissimo tabernacolo, è custodito addirittura il Santo Graal. Prima di lasciarsi alle spalle la Cattedrale si sale sulla torre del Miguelete: 200 scalini e la vista può spaziare sulla città e sul luccichio del Mediterraneo all'orizzonte. A poca distanza si può visitare la Lonja de la Seda (la Borsa della Seta), sede dei commerci di questo prezioso tessuto fra '400 e '800. L'elegantissimo edificio, patrimonio dell'Unesco, è in stile gotico fiorito, ha saloni monumentali, un giardino di aranci, doccioni e capitelli che sembrano usciti da un film di fantasy. In fondo all'Avenida Maria Cristina si trova la Estación del Norte nel suo ridondante liberty valenciano: la facciata è decorata con festoni di arance in ceramica e le sale dell'interno danno il benvenuto ai viaggiatori con intarsi, mattonelle dipinte e boiserie, ma non rinunciano a celebrare, con mosaici e dipinti, le attività delle huertas (gli orti) cittadine, una serie di giardini e spazi verdi che abbelliscono il paesaggio urbano. Come il Jardin del Turia, un tempo letto del fiume omonimo ora trasformato in un parco pubblico unico al mondo della lunghezza di ben 15 km.

> segue a pag.117

Sotto e a lato, l'Oceanografic, il grande acquario della Città delle Arti e delle Scienze dove si passeggia sotto tunnel popolati di squali e si assiste a uno spettacolo di delfini. A destra, la torre del Miguelete, su cui salire per ammirare uno splendido panorama.







Colleziona i Quaderni di CasaFacile!

Lasciati sedurre dal fascino dei tessuti provenzali!



solo €**3,90***

*oltre al prezzo della rivista



2° APPUNTAMENTO

New Romantic



Crea oggetti originali con gli inconfondibili motivi decorativi a tema campestre o floreale stampati su tessuto. Dona un esclusivo tocco di stile alla francese ai tuoi oggetti personali come la morbida trousse per il make-up, la romantica collana e l'utile doppia sacca per bicicletta. E infine, realizza accessori di tendenza come il porta iPad o il simpatico astuccio per la chiave USB con questi deliziosi tessuti.

Riscopri il gusto di realizzare con le tue mani complementi d'arredo ed esclusivi accessori moda per la tua casa e per il tuo guardaroba.

Dal 6 settembre in edicola con CASA facile

In vendita anche online su **mondadoriperte.it**

GRUPPO MONDADORI

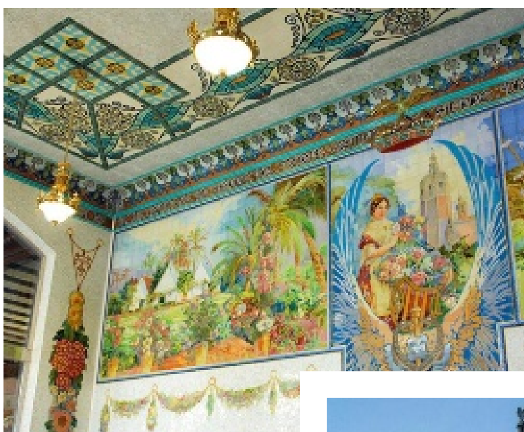
ESGARRAET

PER 6 PERSONE
1 kg di peperoni rossi grandi - 150 g di baccalà crudo a straccetti - 3 spicchi d'aglio - olio extravergine

● **1** Mettete i peperoni interi in una teglia foderata di carta da forno e cuoceteli per 30 minuti circa (in base alle dimensioni dei peperoni) a 250°, girandoli spesso per non farli bruciare.
● **2** Trasferiteli in una ciotola, copriteli con la pellicola trasparente e fateli raffreddare. Eliminate il picciolo, i semi e la pelle. Riducete la polpa a listarelle.
● **2** Sbucciate gli spicchi d'aglio, tagliateli a rondelle e cospargetele sopra i peperoni. Unite gli straccetti di baccalà e mescolate. Coprite con l'olio senza lasciare parti scoperte e fate riposare per un giorno prima di servire.

FACILE
● **Preparazione 20 minuti + riposo**
● **Cottura 30 minuti** ● **210 cal/porzione**







Sopra, le decorazioni in ceramica nella sala della Estación del Norte un tempo adibita a caffetteria. L'edificio è un bellissimo esempio di modernismo valenciano. A destra, la facciata del Municipio.

> segue da pag. 115

Si può pedalare nel parco fino all'imbocco della Ciudad de las Artes y las Sciencias, che segna il carattere di una Valencia proiettata verso il futuro. Le costruzioni uscite dalla matita di Calatrava sono una combinazione di ardite soluzioni formali: bianche, gigantesche, con pareti di vetro e cristallo, tiranti in acciaio, si rincorrono lungo l'antico letto del Turia. La prima è il Palacio de las Artes Reina Sofia, simile a una nave incagliata, poi c'è l'Hemisferic, dalla forma di un grande occhio con le ciglia che funziona da schermo gigante. Il Museo de las Ciencias è amatissimo dai baby visitatori per la somiglianza a un grande dinosauro e perché qui è proibito non toccare.

> segue a pag.118

TACCUINO DI VIAGGIO

LA MARCELINA
Avd. Neptuno 8
Il decano dei ristoranti cittadini propone riso in infinite varianti. Imperdibile anche la fideuà una variazione di paella con i capelli d'angelo.

CASA MONTAÑA
Calle J. Benlliure
Mescita di vino trasformata in osteria ruspante ma chic. Qui si viene per tapear con sardine in escabece (cugino del nostro saor), tagliata di maiale, fave in umido.

CANYAR
Calle Segorbe 5
In una casa di inizio '900 in stile liberty piatti speciali di gamberi rossi.

CASA DE L'HORXATA
Calle J. Juan
Negli spazi di un vecchio mercato rionale, ha la migliore horchata della città.

HORNO ALFONSO MARTINEZ
Calle Ercilla
Panificio che sforna dolci tipici come il panquemado impastato con la zucca.

TIENDA MERCATO CENTRAL
Plaza del Mercado 35
Delikatessen valenciane e Agua de Valencia, un cocktail con arancia, vino frizzante, gin e vodka.

LA VALENCIANA
Calle Juristas 12
Un'escuela de paella dove la lezione comincia al Mercado Central per fare scorta di spezie e riso Bomba (tra i banchi migliori il 414 e il 147).

TURRONES RAMOS
Sombrereria 11
Casa fondata alla fine dell'800 che produce uno dei dolci più gettonati in città, il torrone.

ESPAI SEDA
S Calle Hospital 7
Lo shopping valenciano prevede anche la seta e qui, tra foulard, cravatte, mantiglie, ce n'è per tutti.





La classica paella valenciana e, in alto, il pimentón dulce (la nostra paprica), venduto sui banchi del Mercado Central. In basso, barche e casoni dei pescatori che vivono all'Albufera, una laguna trasformata in parco naturale a 15 km dalla città.

> segue da pag. 117

Infine c'è l'Oceanografic, con i suoi tunnel trasparenti in cui nuotano squali, mante e pesci di tutti gli ambienti marini. In occasione dell'America's Cup il vecchio porto è stato completamente ridisegnato, con la creazione della Marina Real e il palazzo Veles e Vents, creato dall'archistar David Chipperfield. Le spiagge cittadine, Cabanyal e Malvarrosa, invitano a lunghe passeggiate sotto viali di palme e giardini profumati di gelsomini e aranci. Chi ama le spiagge selvagge, deve raggiungere, a 10 km dal centro, il Parco Naturale dell'Albufera: qui si trovano le dune naturali del Saler, il villaggio di pescatori affacciato sul litorale del Pinedo e gli straordinari ecosistemi di Garrofera e di Devesa.

Tutto il mercato in un piatto

Dalle huertas, dall'Albufera e dal mare arrivano le materie prime che rendono unica la cucina valenciana e, insieme, riempiono i banchi del Mercado Central. Sotto le sue vetrate e le sue strutture in ghisa e ferro di inizio '900, gente di ogni età e ceto sociale si ritrova per lo shopping goloso, che va dal pane alle verdure, dai prosciutti ai funghi, dalle spezie al riso per preparare la paella, dai pesci alle lumache: insomma, una festa per gli occhi e per la gola. Protagonista indiscusso delle tavole cittadine è il riso, che in molti ristoranti è servito addirittura in una quarantina di modi. Uno di questi è la tradizionale paella valenciana, preparata con carne di pollo e coniglio, verdure in quantità, lumache, zafferano e salsa di pomodoro, ma altrettanto tipici sono il suquet de peix (una sorta di brodetto di pesce con l'aggiunta però di zafferano e mandorle), o la fideuá, una specie di paella in cui, al posto del riso, viene utilizzata una varietà di pasta corta. Dall'Albufera, che è metà orto e metà laguna, arriva anche la chufa, un piccolo tubero con il quale si prepara l'horchata, bevanda rinfrescante simile al latte di mandorla. Si beve da sola, ma ancora meglio è intingervi i fartons, biscottoni morbidi, spesso ricoperti di glassa.





LE RICETTE DI BAKE OFF ITALIA:

Per la prima volta in edicola le ricette di pasticceria dolce e salata ispirate e tratte da **Bake Off Italia**. Colleziona ogni settimana un volume dedicato a una tipologia di dolce, con tante fotografie a colori, trucchi e preziosi consigli per trasformare ogni tuo dessert in un capolavoro a prova di giudici!



OGNI VOLUME È SUDDIVISO IN TRE SEZIONI

- TUTTI I SEGRETI DELLA SCUOLA DI PASTICCERIA
- LE ESCLUSIVE CREAZIONI DI ERNST KNAM
- LE RICETTE DELLE PROVE CREATIVE



PIANO DELL'OPERA

1 dolci alla frutta 06/09
2 dolci da forno 13/09
3 piccola pasticceria 20/09
4 passione cioccolato 27/09
5 crostate 04/10
6 dolci al cucchiaio 11/10
7 dolci monoporzione 18/10
...e altri dolcissimi volumi!


A VOLTE NON BASTA
L'IMMAGINAZIONE.
SERVE L'ISPIRAZIONE.
HI! MULLENLOWE
CASA facile
TORNARE A CASA È BELLO!
Con CasaFacile scopri un nuovo modo di arredare la tua casa.
Rendi ogni angolo originale, creativo e funzionale grazie
ai nostri consigli. Lasciati ispirare ogni mese da tante idee
shopping che ti guideranno alla scoperta di nuove tendenze.
Vivi la tua casa con stile e personalità.
Dal 6 settembre in edicola a 1,50 euro.
LE IDEE GIUSTE PER TE LE TROVI
SU CASAFACILE E CASAFACILE.IT
GRUPPO MONDADORI

Muhallabia

MORBIDO, SUADENTE, IMPREZIOSITO CON GRANELLA DI PISTACCHI È IL PIÙ RAFFINATO DESSERT AL CUCCHIAIO DEL MEDIORIENTE

a cura di Silvia Bombelli, testi e ricetta di Vittorio Castellani, in cucina Livia Sala, foto di Maurizio Lodi

Il Mediterraneo orientale è ben noto per la sua tradizione di dolci preparati a base di paste sfoglie (come phyllo o yufka), farcite con pistacchi, mandorle o sesamo e nappate con miele o sciroppi di zucchero. Lo è però, molto meno per i dolci al cucchiaio, squisiti ma meno diffusi a causa delle alte temperature medie di quelle latitudini.

> segue a pag. 124



FLAN DI RISO AI PISTACCHI

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
1,5 l di latte intero - 5 cucchiai di riso - 200 g di zucchero - 125 g di pistacchi tritati non salati - 2 cucchiai di acqua di fiori d'arancio

● **1** Fate ammorbidire il riso in una casseruola con un bicchiere d'acqua per 15 minuti a fuoco dolce. Frullatelo con il mixer e passatelo al setaccio. Se occorre, per agevolare l'operazione, potete aggiungere un po' d'acqua.
● **2** Mettete il riso preparato in una casseruola con il latte e fate cuocere a fuoco dolce per circa 20 minuti, finché non si addensa. Aggiungete lo zucchero, mescolate bene con un cucchiaio di legno e profumate con l'acqua di fiori d'arancio.
● **3** Versate il flan nelle coppette e lasciatelo raffreddare in frigorifero per circa 4 ore. Decorate in superficie con i pistacchi tritati e servite freddo come dessert.

FACILE
● **Preparazione 10 minuti** ● **Cottura 35 minuti**

PISTACCHI, PREZIOSE GEMME D'ORIENTE

Originario del Medio Oriente il pistacchio venne introdotto in Italia dalla Siria nel I secolo avanti Cristo. Sebbene oggi venga prodotto anche negli Stati Uniti e in Cina, l'Iran, la Turchia e la Siria rimangono i principali Paesi produttori nel vicino Oriente. Non deve quindi stupire se proprio qui lo troviamo particolarmente valorizzato in cucina, specialmente nelle preparazioni dolciarie. Secondo la tradizione, viene usato in alcuni dolci delle feste, antenati del torrone: dal gaz persiano delle celebrazioni del Nowruz all'halwa siriano del sacro mese di Ramadan. I sultani ne andavano ghiotti e per questo non manca mai nella pasticceria turco-balcanica, dalle sfoglie di baklava, ai nidi di katayef, fino ai rahat lokum. Sotto la dominazione Moghul arrivò fino al nord dell'India dove ancora oggi impreziosisce dolci come il gajar ka halwa di carote e i gelati pista kulfi.



> *segue da pag. 123*

Buona parte della pasticceria orientale, poi, è una specialità servita nel sacro mese di Ramadan, quando si prediligono dolci ipercalorici e facilmente trasportabili per recuperare velocemente le energie spese durante il giorno, quando si diugiuna.

Il Muhallabia libanese, invece, è un raffinato dessert da gustare con calma, al fresco, a fine pasto così come a metà pomeriggio. Gli ingredienti base sono il riso cotto tritato (o la farina di riso) e il latte vaccino, come nelle versioni simili della cucina tipica greca, turca, israeliana o cipriota. Gli altri popoli, però, aromatizzano questi dessert con acqua di rose o vaniglia e per la guarnizione ai pistacchi preferiscono melassa di canna da zucchero oppure sciroppo di dattero. Tra le versioni più curiose, poi, c'è il Malabi Shekedim, che in osservanza alla kashrut ebraica al posto del latte vaccino utilizza quello di mandorle. Ma è il Muhallabia libanese, però, il re dei dolci al cucchiaio, anche per la sua particolare consistenza. Morbida e soda, ad evocare la danza del ventre. Scuotendo la ciotolina, infatti, vibra senza scomporsi.

Un'eleganza sottolineata dal profumo dell'eau del fleur d'oranger. Il distillato di fiori di arancio amaro (Citrus aurantium), noto fin dai tempi de Le Mille e una Notte, che regala un tocco magico al dolce.

MEDIAMOND S.p.A.
Sede: Milano - Via Bianca di Savoia, 12 - Capitale Sociale Euro 2.400.000
Iscritta al Tribunale di Milano n.06703540960 - Codice Fiscale 06703540960
Società per azioni - soci Mondadori Pubblicità SpA e Publitalia 80 SpA

Stato patrimoniale al 31 dicembre 2015

ATTIVO	(Valori in Euro)
Attività immateriali	2.170.030
Investimenti immobiliari	
Terreni e fabbricati	
Impianti e macchinari	
Altre immobilizzazioni materiali	94.669
Immobili, impianti e macchinari	**94.669**
Partecipazioni contabilizzate al costo	
Altre partecipazioni	50.000
Totale partecipazioni	**50.000**
Attività finanziarie non correnti	168.199
Attività per imposte anticipate	382.737
Altre attività non correnti	
TOTALE ATTIVITÀ NON CORRENTI	**2.865.635**
Crediti tributari	873.244
Altre attività correnti	2.872.600
Rimanenze	
Crediti commerciali	84.985.159
Altre attività finanziarie correnti	60.675
Cassa e altre disponibilità liquide equivalenti	
TOTALE ATTIVITÀ CORRENTI	**88.791.679**
Attività destinate alla dismissione	
TOTALE ATTIVO	**91.657.313**

PASSIVO	(Valori in Euro)
Capitale sociale	2.400.000
Riserva sovrapprezzo azioni	
Altre riserve e risultati portati a nuovo	2.709.427
Utile (perdita) dell'esercizio	-1.026.504
TOTALE PATRIMONIO NETTO	**4.082.923**
Fondi	408.586
Indennità di fine rapporto	1.706.109
Passività finanziarie non correnti	
Passività per imposte differite	74.437
Altre passività non correnti	
TOTALE PASSIVITÀ NON CORRENTI	**2.189.132**
Debiti per imposte sul reddito	0
Altre passività correnti	5.376.520
Debiti commerciali	62.119.531
Debiti verso banche e altre passività finanziarie	17.889.209
TOTALE PASSIVITÀ CORRENTI	**85.385.259**
Passività destinate alla dismissione	
TOTALE PASSIVO	**91.657.313**

Conto economico Esercizio 2015	(Valori in Euro)
Ricavi delle vendite e delle prestazioni	**180.578.415**
Variazione delle rimanenze	
Costi per materie prime, sussidiarie, di consumo e merci	
Costi per servizi	-179.811.078
Costo del personale	-7.511.520
Oneri (proventi) diversi	6.307.489
MARGINE OPERATIVO LORDO	**-436.693**
Ammortamenti e perdite di valore di immobili, impianti e macchinari	-29.042
Ammortamenti e perdite di valore delle attività immateriali	-4.274
RISULTATO OPERATIVO	**-470.009**
Proventi (oneri) finanziari	-405.372
Proventi (oneri) da altre partecipazioni	
RISULTATO PRIMA DELLE IMPOSTE	**-875.381**
Imposte sul reddito	-151.123
RISULTATO NETTO	**-1.026.504**

ELENCO DELLE TESTATE SERVITE

- CASAFACILE
- CASABELLA
- CHI
- CHI COLLEZIONE
- CONFIDENZE TRA AMICHE
- CUCINA MODERNA ORO
- CUCINA MODERNA
- CUCINA NO PROBLEM
- DONNA MODERNA
- FLAIR
- FOCUS
- FOCUS DOMANDE & RISPOSTE
- FOCUS EXTRA
- FOCUS JUNIOR
- FOCUS PICO
- FOCUS WILD
- GEO
- GRAZIA
- GUIDA CUCINA
- GUIDA TV
- IL FOGLIO
- IL MIO PAPA
- IL MEGLIO DI SALE E PEPE
- INTERNI
- PANORAMA
- PANORAMA ICON
- PROMETEO
- SALE & PEPE
- STARBENE
- TELEPIÙ
- TU STYLE
- TV SORRISI E CANZONI
- VERDE FACILE

I paesi del formaggio

BREVE TOUR TRA BORGHI ALPINI, GIOIELLI ARTISTICI RINASCIMENTALI E TERRAZZE NATURALI SUL MARE, A CACCIA DELL'ESALTANTE VARIETÀ DI FORME E SAPORI DELLA NOSTRA ARTE CASEARIA

di Paola Mancuso, ricette di Claudia Compagni, foto di Felice Scoccimarro, styling di Stefania Aledi









Dall'alto: il santuario di San Magno, a Castelmagno (Cuneo); il Gioco del cacio al fuso, tradizionale gara che si tiene a Pienza (Siena) in settembre; una veduta suggestiva di Amalfi, a poca distanza da Agerola (Napoli), sui monti Lattari.

Con 49 formaggi Dop, che si aggiungono ai 488 tradizionali censiti dalle Regioni, l'Italia è in vetta alla produzione casearia di qualità. Un primato mondiale, che conferma quanto straordinario sia il nostro patrimonio, dribblando perfino la Francia (ferma a 45 Dop), eterna rivale che "ha più formaggi che giorni nel calendario", per ricordare la fin troppo citata frase di Charles De Gaulle. Lungo lo Stivale, non esiste territorio che non comprenda almeno un formaggio tra i propri prodotti tipici: fresco o stagionato, a pasta pressata o filata, ricavato da latte vaccino, soprattutto nell'area alpina e padana, o da latte ovino o di bufala, al Sud. E si va dalle produzioni su vasta scala, vanto del nostro export, a quelle piccole e ricercate, vero valore aggiunto della nostra tradizione gastronomica. È il caso del Castelmagno Dop, circa 216 tonnellate di forme l'anno, prodotte in Val Grana (Cuneo), dove si trova il piccolo comune che dà il nome a un grande formaggio. Le sue virtù sono legate all'ambiente incontaminato dell'alta valle, dove pascolano vacche di razze tipiche dell'arco alpino; dal loro latte, crudo, si ricavano forme a pasta semidura che dal sapore delicato, quando sono giovani, passano a quello saporito man mano che maturano e appaiono le tipiche venature bluastre dei formaggi erborinati. Nella gastronomia locale, viene utilizzato sbriciolato nella salsa che condisce i tipici gnocchi e la polenta e per mantecare i risotti.

> segue a pag. 129



Spaghetti e zucchine "alla Nerano"
pag. 128


Zuppa di cipolle al pecorino

In queste pagine: tavolo e tagliere 100Fa Vintage Milano; piatti Caterina Von Weiss, Serax, Jars France; tovaglioli Opificio dei Sogni e C&C Milano; bicchieri Tognana. Indirizzi a pagina 6.

SPAGHETTI E ZUCCHINE "ALLA NERANO"

PER 4 PERSONE
320 g di spaghetti - 500 g di zucchine - 100 g di Provolone del Monaco Dop - 1 spicchio d'aglio - olio extravergine d'oliva - sale - pepe nero

● **1** Lavate le zucchine, asciugatele, spuntatele e tagliatele a fettine sottili (circa 2 mm di spessore). Friggetele in abbondante olio ben caldo per 2-3 minuti, fino a quando iniziano a dorare. Scolatele su carta da cucina e lasciatele raffreddare.
● **2** Tamponate le zucchine con carta da cucina per asciugarle; frullatene nel mixer la metà e fate insaporire le rimanenti in una padella con l'aglio sbucciato e tritato fine per 2-3 minuti.
● **3** Lessate gli spaghetti in abbondante acqua salata, scolateli al dente, lasciandoli un po' umidi, e trasferiteli nella padella con le zucchine; unite la purea di zucchine preparata e il Provolone a scaglie e mescolate su fiamma bassa fino a quando inizia a fondere. Completate con una macinata di pepe e servite.

FACILE
● **Preparazione 10 minuti**
● **Cottura 20 minuti** ● **420 cal/porzione**

ZUPPA DI CIPOLLE AL PECORINO

PER 4 PERSONE
1 kg di cipolle bianche - 1 l di brodo vegetale - 200 g di pecorino fresco di Pienza - 50 g di pecorino stagionato di Pienza - 4 fette di pane toscano - 20 g di farina - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Sbucciate le cipolle, lavatele e tagliatele a fettine sottilissime, possibilmente con una mandolina. Scaldate 4-5 cucchiai d'olio in una casseruola preferibilmente di coccio, unite le cipolle, cospargetele con una presa di sale e lasciatele stufare dolcemente, coperte, per 20 minuti, mescolando di tanto in tanto.
● **2** Cospargete le cipolle con la farina setacciata attraverso un colino a maglie fitte, mescolate, versate a filo il brodo bollente, coprite la casseruola e proseguite la cottura su fiamma bassissima per 40 minuti. Intanto, tostate leggermente le fette di pane.
● **3** Suddividete la zuppa in 4 ciotole individuali adatte al forno. Disponetevi sopra le fette di pane, adagiatevi sopra 1 fettina di pecorino fresco e mettete le ciotole sotto il grill del forno fino a quando il formaggio si sarà sciolto. Completate con il pecorino stagionato grattugiato grossolanamente e una macinata di pepe.

MEDIA
● **Preparazione 10 minuti**
● **Cottura 1 ora** ● **505 cal/porzione**

RISOTTO AL CASTELMAGNO

PER 4 PERSONE
250 g di riso Carnaroli - 200 g di Castelmagno Dop - 1/2 l di brodo vegetale - 1 piccola cipolla bionda - 20 g di miele millefiori - 30 g di gherigli di noce - 20 g di burro - olio extravergine d'oliva - sale - pepe nero

● **1** Sbucciate la cipolla, lavatela e tritatela fine; lasciatela stufare dolcemente in una casseruola con il burro, 1 cucchiaio d'olio e 1 di brodo e, quando è morbida e trasparente, unite il riso.
● **2** Tostatelo nel condimento per 2-3 minuti, mescolando. Bagnate con 1 mestolo di brodo caldo e portatelo a metà cottura, unendo il brodo bollente poco alla volta.
● **3** Aggiungete la metà del Castelmagno sbriciolato e del miele e proseguite la cottura mescolando spesso e continuando a unire il brodo. Quando il riso è al dente, ma molto morbido, spegnete, unite il formaggio rimasto, regolate di sale, mescolate e lasciatelo riposare, coperto, per 2-3 minuti. Unite i gherigli di noce e il miele rimasto e completate con una macinata di pepe.

FACILE
● **Preparazione 5 minuti**
● **Cottura 30 minuti** ● **545 cal/porzione**



Risotto al Castelmagno

> *segue da pag. 127*

Appena oltrepassata la val Padana, l'arte casearia è subito riconducibile a un prodotto preciso: il pecorino. Nel sud della Toscana, in val d'Orcia, Pienza è conosciuta in tutto il mondo come "città ideale" del Rinascimento italiano. Nel territorio attorno a questo gioiello, patrimonio Unesco, le basse colline delle Crete senesi sono il pascolo delle pecore che forniscono la materia prima per il fiore all'occhiello dei "caci" toscani.

Il sapore del pecorino di Pienza non è piccante, come avviene in genere, e dopo una stagionatura di 12-18 mesi è un ottimo formaggio da grattugia.

Ancora più a sud, in particolare in Campania, si entra nel magico mondo della pasta filata, un processo di lavorazione (comune a mozzarella, caciocavallo e provolone) da cui si ricavano formaggi a pasta morbida e compatta, modellati in forme tondeggianti. Il latte d'origine è di nuovo quello vaccino, responsabile della loro dolcezza. Agerola, comune "sparso" tra terra e cielo – un insieme di piccoli centri appollaiati sui monti Lattari affacciati sul panorama della Costiera amalfitana - è uno dei poli per la produzione del Provolone del Monaco Dop. In cucina, ridotto a fette o a scaglie, è perfetto per primi, zuppe e preparazioni al forno, grazie alla golosissima caratteristica della pasta filata di fondere facilmente.



NEL NUMERO DI OTTOBRE

TEMPO DI VENDEMMIA
Gli acini turgidi sui tralci, il profumo intenso dei grappoli scaldati dal sole: la raccolta dell'uva è l'occasione per un ricco pranzo, cha mette nel piatto tutti i sapori della campagna.



LUNGHE DI TRADIZIONE
Paste come le busiate, i ferretti, gli strangozzi e le tripoline avvolgono ghiotti condimenti di stagione in tenere volute.



CAFFÈ E CIOCCOLATO
Cheese cake, torte morbide, rotoli e ganache: una coppia eccellente si sbizzarrisce in golose interpretazioni.

in edicola dal 20 settembre

GRUPPO | SALE&PEPE
n. 9 SETTEMBRE 2016

DIRETTORE RESPONSABILE
Laura Maragliano laura.maragliano@mondadori.it

REDAZIONE
Livia Fagetti fagetti@mondadori.it (caporedattore)
Barbara Galli barbara.galli@mondadori.it (caporedattore)
Enza Dalessandri enza.dalessandri@mondadori.it (caporedattore)
Cristiana Cassé cristiana.casse@mondadori.it (caposervizio)
Alessandro Gnocchi gnocchi@mondadori.it (caposervizio)
Barbara Roncarolo barbara.roncarolo@mondadori.it (caposervizio web)
Monica Pilotto pilotto@mondadori.it (vicecaposervizio)
Silvia Bombelli silvia.bombelli@mondadori.it
Mauro Cominelli mauro.cominelli@mondadori.it
Daniela Falsitta falsitta@mondadori.it
Silvia Tatozzi silvia.tatozzi@mondadori.it

REDAZIONE GRAFICA
Silvano Vavassori vavassor@mondadori.it (caporedattore)
Daniela Arsuffi arsuffi@mondadori.it (caposervizio)
Ornella Claudia Indovina ornella.indovina@mondadori.it
Susanna Meregalli susanna.meregalli@mondadori.it
Diego Stadiotti diego.stadiotti@mondadori.it
Silvia Viganò silvia.vigano@mondadori.it
Patrizia Zanette zanette@mondadori.it

SEGRETERIA DI REDAZIONE
Cinzia Campi cinzia.campi@mondadori.it (responsabile)
Paolo Riosa riosa@mondadori.it (ricerca fotografica)

PROGETTO GRAFICO
Roberto Porta

HANNO COLLABORATO
Stefania Aledi, Alessandra Avallone, Amelia Bertottilli, Federica Bianco di San Secondo, Patrizia Cantoni, Vittorio Castellani, Marina Cella, Laura Cereda, Claudia Compagni, Sara Farina, Miriam Ferrari, Franca Maffei, Paola Mancuso, Anna Montoldi, Chiara Patracchini, Alessandro Pasinelli Studio, Antonella Pavanello, Livia Sala, Sandro Sangiorgi, Enrico Saravalle, Mariarosa Schiaffino, Studio Salaris, Francesca Tagliabue, Paola Volpari

Foto: Marco Azzoni, Adriano Brusaferri, Luca Colombo/Studio XL, Stefania Giorgi, Maurizio Lodi, Francesca Moscheni, Michele Musal, Felice Scoccimarro/Alkèmia, Laura Spinelli, Michele Tabozzi, Nicoletta Valdisteno

SALE&PEPE SERVIZIO CLIENTI
È possibile avere informazioni o sottoscrivere un abbonamento tramite: www.abbonamenti.it/mondadori; e-mail: abbonamenti@mondadori.it; telefono: dall'Italia 199.111.999 (per telefoni fissi: euro 0,12 + IVA al minuto senza scatto alla risposta. Per cellulari costi in funzione dell'operatore); dall'estero tel.: +39 041.509.90.49. Il servizio abbonati è in funzione dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 19:00; fax: 030.77.72.387; posta: scrivere all'indirizzo: Press Di Servizio Abbonamento – C/O CMP Brescia – 25126 Brescia. L'abbonamento può avere inizio in qualsiasi periodo dell'anno. L'eventuale cambio di indirizzo è gratuito: informare il Servizio Abbonati almeno 20 giorni prima del trasferimento, allegando l'etichetta con la quale arriva la rivista.
Servizio collezionisti: Avete perso un numero di Sale&Pepe? tel. 199.162.171; fax 02-95970333 e-mail: collez@mondadori.it. Distribuzione a cura di Press Di srl.

ARNOLDO MONDADORI EDITORE S.P.A.
REDAZIONE E AMMINISTRAZIONE: 20090 Segrate (Milano) - Tel. 02/75421. Casella postale n. 1833, 20101 Milano. Telegrammi e Telex: 320457 MONDMI I. CONCESSIONARIA ESCLUSIVA PER LA PUBBLICITÀ: Mediamond S.p.A. SEDE CENTRALE: 20090 Segrate (Mi) - Tel. 027542.1 - Fax 02/75422302.

Manoscritti e foto anche se non pubblicati non si restituiscono. Pubblicazione registrata presso il Tribunale di Milano n. 464 del 8/9/1986. Stampa ELCOGRAF S.p.A., via Mondadori, 15, Verona. Distribuzione a cura Press-Di srl. Servizio arretrati/collezionisti a cura di Press Di Distribuzione Stampa e Multimedia srl "Collezionisti" (Tel. 199162171; Fax 0295103250; email: collez@mondadori.it), conto corrente postale n° 77270387. Garanzia di riservatezza agli abbonati: L'Editore garantisce la massima riservatezza dei dati forniti dagli abbonati e la possibilità di richiederne gratuitamente la rettifica o cancellazione ai sensi dell'art. 7 del D. leg. 196/2003 scrivendo a: Press-Di srl
Ufficio Abbonamenti: Casella postale n. 77003101 email: abbonamenti@mondadori.it

Accertamento Diffusione Stampa - Certificato n. 7991 del 9 febbraio 2015

Questo periodico è iscritto alla FIEG Federazione Italiana Editori Giornali



STUFFER®
Liberi dal lattosio
STUFFER
Liberi dal lattosio
YOGURT DA BERE
zero grassi
FRAGOLA
Liberi dal lattosio
DESSERT AL CACAO
Light
150g
STUFFER
Liberi dal lattosio
DESSERT AL CACAO
Light
150g
STUFFER
Liberi dal lattosio
PESCA-ALBICOCCA
STUFFER
Yogurt magro 0,1%
ALBICOCCA
ALTA DIGERIBILITÀ
ALTA DIGERIBILITÀ
Liberi dal lattosio
con frutta frullata
STUFFER
Liberi dal lattosio
Light
100g
Bontà ad alta digeribilità!
L'intolleranza al lattosio è un problema sempre più diffuso e, per questo, abbiamo creato un'intera linea con contenuto di lattosio inferiore allo 0,1%: yogurt, formaggi e dessert dedicati a chi ama mangiare prodotti altamente digeribili, senza rinunciare a un grande gusto.
Una linea in continua crescita, perché troveremo sempre nuovi prodotti a base di latte da rendere disponibili a tutti!
www.stuffer.it


il Buongiorno sa di buono...
Germinal
BIO
Il gusto autentico dei cereali, unito alla bontà di ingredienti sani, nutrienti e naturalmente golosi.
Scopri i prodotti Germinal Bio!
Visita lo shop su www.nutrilatuasalute.it
www.germinalbio.it
Seguici su
Cereali Frutta
+PHYSALIS
Nutri la tua salute
GOJI
Cappelli